



Manual del Estudiante – 2010

Índice de contenido

Misión y valores 2

Actitud 2

Comunidad 2

Cultura local 3

Seguridad 3

Preparación física 3

Salud 4

Dinero 5

Pasaporte 5

Comunicación 5

Ropa y equipo 6

Nota final 9

Misión y valores

El Reto Exus te ofrece la oportunidad de crecer espiritualmente y comprender mejor las maneras en que puedes servir a Dios en tu entorno. El semestre combina, entre otras cosas, elementos académicos, retos físicos, y experiencias espirituales, dentro de un ambiente de sencillez comunitaria. Para tratar de definir lo que Exus es y hace de manera concisa y precisa, nuestra misión es lo que más se acerca:

Exus es un programa de formación espiritual que estimula el crecimiento integral de jóvenes cristianos por medio de discipulado intencional, aventuras extremas, y vida comunitaria.

Nuestra oración es que Dios tome las herramientas mencionadas en nuestra misión y las use para hacer su trabajo en nuestras vidas. A nosotros nos corresponde ser materia dispuesta en sus manos. Los valores que seleccionamos para reflejar y lograr el cumplimiento de la misión son los siguientes:

Intencionalidad – vivimos con propósito, tomando pasos específicos, para lograr nuestras metas.

Profundidad – nos enfocamos en las cosas que importan en la vida, y buscamos la transformación interna que genera cambios externos.

Unidad – invertimos nuestras vidas en relaciones profundas de amistad, con base en la gracia, la apertura, el respeto, y la diversidad.

Practicidad – hacemos todo lo posible por aplicar lo que aprendemos y procesamos, para ir más allá de la teoría y de las convicciones.

Si decides ser parte de nuestra pequeña comunidad, te invitamos a memorizar y adoptar estos valores, para que todos busquemos objetivos en común y podamos celebrar la obra colectiva de Dios en nuestras vidas.

Actitud

Este programa no es para los súper-espirituales o los súper-atléticos (aunque a veces también los aceptamos). Es para hombres y mujeres jóvenes que quieren conocer y amar más a Cristo por medio de retos físicos, emocionales, sociales, e intelectuales. Así que solo te pedimos que vengas con una actitud positiva, y con muchas ganas de ser retado y transformado. Esto significa que al solicitar ingreso al programa, te comprometes a...

- Participar activamente en todas las actividades planeadas y sugeridas para tu crecimiento espiritual.
- Adaptarte al entorno social creado por el estilo y la localización de nuestra comunidad.
- Esforzarte por cumplir con todos las asignaturas académicas, como las lecturas y los ensayos.
- Hacer todo lo posible por estar en buena condición física antes de llegar al campus, y por mejorarla significativamente durante el semestre.
- Desarrollar amistades profundas y enriquecedoras con los demás estudiantes y con el personal de Exus.
- Divertirte al máximo, y contribuir a que los demás también lo logren.

Comunidad

Uno de los elementos importantes del Reto Exus es la vida comunitaria. Nos interesa que todos los participantes puedan invertir en las vidas de los demás, y desarrollar amistades profundas y edificantes entre sí. Para que puedas dedicar la misma atención a todos los miembros de la comunidad, te pedimos que pongas “en pausa” cualquier intención o interés de romance durante el semestre con cualquier otro integrante del programa. Si quieres participar en Exus y tienes una relación de noviazgo (o algo parecido) con otro estudiante solicitante, por favor avísanos de inmediato para que juntos consideremos las posibilidades disponibles. Incumplir este requisito puede ser causa de exclusión del programa, aún cuando ya hayas sido aceptado.

Otro aspecto de la vida comunitaria es el servicio mutuo. Por tanto, queremos que vengas dispuesto a participar alegremente en las tareas que todos compartimos aquí, como lavar trastes, limpiar baños, o cortar leña. Estas responsabilidades son asignadas para mantener el campus y el programa en funciones, pero sobre todo para darnos a todos la oportunidad de aplicar lo que Cristo modeló para nosotros (lee Juan 13:1-17)

Cultura local

El programa se desarrolla dentro de una cultura rural más conservadora que la urbana, con una subcultura propia de un campamento cristiano. Por tanto, nuestra comunidad debe ser sensible y adaptarse a las peticiones y preferencias de nuestros anfitriones. Ajustamos nuestro comportamiento y hasta nuestra manera de vestir para evitar ofender a quienes nos rodean, y para cumplir las recomendaciones del apóstol Pablo (Romanos 14). Así que te pedimos que al estar aquí te conduzcas con decoro y discreción, observando las costumbres locales para mostrar respeto y amor, y cuando tengas alguna duda al respecto, pidiendo y siguiendo la opinión del staff Exus.

En esta subcultura, los cortes de cabello excéntricos (rastas, skinhead, etc.), la joyería no-convencional (piercing), la barba desaliñada, y la ropa ajustada (sobre todo en las mujeres) no son apropiados. Independientemente de lo que cada uno de nosotros piense respecto a estos asuntos marginales, la modestia es definida según cada cultura, y por eso hemos decidido sujetarnos a las indicaciones locales. Estas pautas son establecidas además para que cuentes con el respeto de la gente local, y con mayor seguridad social al transitar por el rancho. Así que por favor, ven con una actitud madura de adaptación, y con un deseo de aprender de la subcultura que nos rodea en La Calandria.

Doctrina

Exus es un ministerio cristiano no-denominacional que recibe a quien profese fe en Cristo Jesús como único salvador e intermediario entre Dios y la humanidad. Cada semestre nos llegan estudiantes de varias denominaciones y compañerismos, como Bautistas, Asambleas de Dios, Metodistas, Iglesia Cuadrangular, Católicos, Presbiterianos, Luteranos, Independientes, Iglesia de Cristo, Iglesias Bíblicas, y más. Esto nos brinda la oportunidad de crecer y aprender de los demás, y vivir la bella combinación de unidad con diversidad. Esto también representa un reto para quien no sabe convivir con gente de otras creencias periféricas. Así que te recomendamos venir con una actitud de apertura y aceptación, no para que cambies de denominación o modifiques tus creencias, sino para que puedas compartir el amor bíblico (1 Corintios 13) y experimentar los beneficios de una comunidad real y heterogénea que cuenta con Cristo como su común denominador.

Seguridad

En Exus estamos conscientes de que nuestro estilo de vida representa ciertos peligros y riesgos, sobre todo para quien viene de entornos diferentes. Queremos que enfrentes estos riesgos con entusiasmo para encontrar las lecciones que Dios tiene para ti en ellos, pero con un temor sabio ante el peligro. La planeación, la prevención y el respeto son herramientas efectivas que nos ayudan a evitar peligros innecesarios.

Nosotros ofrecemos la planeación y la prevención, y tú nos apoyas con el respeto, siguiendo todas nuestras instrucciones al pie de la letra. Los estudios y las publicaciones disponibles en temas de aventura indican que la mayoría de los accidentes son causados por gente que no sigue las pautas y técnicas establecidas para su propia seguridad. Nuestro personal está capacitado para dirigir las aventuras y demás actividades físicas del programa, y para manejar cualquier contingencia con el debido plan y protocolo de emergencia. Por eso es esencial que te comprometas a respetar las instrucciones que recibas en cada instancia.

Preparación física

Al estar aquí, tu condición física será puesta a prueba constantemente, participando en actividades intensas en cañones y montañas a más de 1,500 metros sobre el nivel del mar. Esto no significa que el programa sea sólo para atletas olímpicos o

experimentados. La mayoría de nuestros estudiantes llegan con muy poca experiencia en deportes extremos, así que nadie tiene el pretexto para no participar. Cada semestre empieza con un par de clases en las que te ayudamos a desarrollar tu propio programa de acondicionamiento, para que estés listo para las aventuras más demandantes como el trek extremo y el reto Basaseachi.

Para empezar, te recomendamos enfocarte en el rendimiento aeróbico, pues es el que toma más tiempo desarrollar y el que más vas a utilizar en el Reto Exus. Aquí te sugerimos este programa para que te vayas acondicionando, pues entre mejor preparado vengas, más vas a poder disfrutar de nuestras aventuras. Es importante que lo sigas al pie de la letra hasta donde te sea posible. Si el semestre está a punto de empezar y no has tenido tiempo de llevarlo a cabo, por lo menos participa en la mayor cantidad de actividad física que te sea posible estos últimos días.

- Dos veces por semana: Corre entre 3 y 4 kilómetros. Si no practicas deporte de manera regular actualmente, comienza con un rango de 2 a 3 kilómetros. Si es necesario, hazlo en intervalos: corre cinco minutos y camina treinta segundos, repitiendo el ciclo hasta llegar a la distancia indicada.
- Una vez a la semana: Camina de treinta a cuarenta minutos a campo traviesa, o por alguna sección de la ciudad con subidas y bajadas. Si te es posible, después de algunas semanas de esta práctica, hazlo llevando una mochila con carga entre 5 y 10 kilos. Asegúrate que la mochila y los zapatos que uses sean adecuados para esta actividad.
- Una vez a la semana: Practica un ejercicio aeróbico al menos por media hora. Esto puede ser andar en bicicleta (de montaña o ciudad, no importa), jugar algún deporte colectivo (el ajedrez no cuenta), o participar en una clase de aeróbicos, spinning, o pilates. También puedes hacer una rutina de pesas con alto número de repeticiones, si así lo prefieres.

Nota: Si tienes alguna lesión o discapacidad física que te prohíba realizar este programa de entrenamiento, por favor contáctanos lo más pronto posible para platicar opciones.

Salud

Exus cuenta con personal certificado en primeros auxilios (Wilderness First Responder) y/o rescate extremo. La clínica para tratamiento médico formal más cercana se encuentra en Ciudad Madera, a casi dos horas de viaje. Las ciudades de Chihuahua y de El Paso, Texas, son las más cercanas con hospitales de primera clase, a cinco y siete horas de viaje respectivamente. Este es un riesgo que debes estar dispuesto a correr si decides participar en el Reto Exus.

Si padeces de alguna enfermedad o de algún impedimento físico, sin importar lo leve o grave del asunto, nos debes informar completamente al solicitar tu inscripción. La obesidad, las alergias, la debilidad inmune, el asma, la diabetes, los problemas cardiacos o respiratorios, el embarazo actual o previo, o los problemas ortopédicos son sólo algunos ejemplos de las condiciones que debes reportar en tu solicitud.

Te recomendamos realizarte un examen médico general antes de venir a La Calandria, para que estés bien enterado de tu condición física actual, y para que cuentes con la información necesaria para compartir con nosotros. Tu médico también te sabrá recetar las vacunas que necesitas, y qué medicamento debes traer para tu estancia en Huapoca.

Por lo ya mencionado y por el interés que tenemos en que recibas tratamiento médico adecuado en caso de necesitarlo, requerimos que vengas con un plan médico preestablecido. Si tus padres cuentan con seguro social por medio del IMSS o ISSTE, asegúrate de contar con la información necesaria para internamiento hospitalario, como el número de afiliación y de empleado. También puedes contratar el servicio de seguro voluntario por medio del IMSS, sin necesidad de ser empleado o hijo de empleado de alguna compañía. Otra opción es la contratación de un seguro para gastos médicos mayores con una compañía privada de seguros. Sólo asegúrate de que este cubra los riesgos implícitos en las actividades de nuestro programa.

Es importante que sepas que cualquier gasto por tratamiento médico, ocasionado o no por accidente o por alguna de nuestras actividades, deberá ser cubierto por ti mismo o por tu familia. De ahí que insistamos en que cuentes con cobertura médica adecuada.

Dinero

Tu cuota de inscripción cubre prácticamente todos tus gastos durante el semestre, incluyendo la comida, el hospedaje, las excursiones, y el viaje redondo de la ciudad de Chihuahua a La Calandria. La cantidad de dinero que debes traer contigo depende realmente de tus preferencias personales, pues la necesitarás sólo para comprar cosas como recuerdos o regalos, productos de limpieza personal, y cosas así. También necesitarás dinero para viáticos, en caso de que tengas que viajar para llegar a Chihuahua y para regresar a tu lugar de origen. En la Calandria no hay donde gastar dinero, excepto la tienda del Rancho Huapoca, a donde vamos dos o tres veces al mes. Si tuviéramos que recomendar alguna cantidad, diríamos que entre \$500 y \$1,000 pesos es suficiente.

Pasaporte

Si no eres mexicano, para poder venir deberás contar con un pasaporte válido expedido por la secretaría de relaciones exteriores de tu país. Por favor pregunta en la instancia apropiada si necesitas una visa para entrar a México y permanecer aquí por casi cuatro meses. Si tienes alguna pregunta o si te podemos ayudar en algo para este trámite, por favor avíanos a la brevedad posible.

Comunicación

El sistema de correos en Madera no es de los más confiables del país. Por eso no lo utilizamos y no lo recomendamos para correspondencia con tus familiares y amigos. Lo que generalmente utilizamos es la ayuda de nuestros amigos de InterAction, una escuela de idiomas que se encuentra en la ciudad de Chihuahua. Ahí nos permiten usar su domicilio para recibir correo, y cuando alguien de la ciudad viaja al campus por alguna razón, le pedimos que nos traiga lo que se encuentre en sus oficinas. La dirección para este propósito es:

Exus (*tu nombre*)
Calle Cuba #516
Colonia Panamericana
Chihuahua, Chih.
México 31200

Para recibir correo de Estados Unidos, usamos un sistema parecido, pero con nuestros amigos de HIM / Huapoca en Arizona. La dirección para este fin es:

Exus (*tu nombre*)
2870 S. Pantano
Tucson, AZ 85730
United States of America

Te recomendamos no tener expectativas de comunicarte por email o teléfono durante el semestre. Es posible que durante uno de nuestros viajes o excursiones pasemos por algún lugar que cuente con un ciber-café o que visitemos algún ministerio que cuente con Internet. Pero esto es sólo una posibilidad, y no hay certeza que suceda. Te recomendamos antes de venir hacer todos los arreglos necesarios para este semestre, como la logística de tu viaje y los requisitos escolares, para que no tengas que resolver esto durante el semestre.

En el campus contamos con Internet por satélite, pero es para uso exclusivo del personal de Exus y para emergencias. Si tu familia necesita ponerse en contacto contigo por una emergencia (que tu mamá te extraña demasiado no cuenta como urgencia), lo pueden hacer por medio de nosotros escribiéndonos a: contacto@exusdex.com.

Por favor pídeles a tus familiares y amigos que no envíen paquetes para ti. Durante el semestre, sólo podrás recibir sobres con cartas y tarjetas.

Ropa y equipo

Para poder cumplir con los requisitos de aventura de este reto, necesitas traer la ropa y el equipo que aparecen a continuación. En vez de prestarte o rentarte el equipo para los cuatro meses del semestre, queremos que tú tengas tu propio equipo para que durante el reto - y especialmente después - puedas practicar las aventuras con plena libertad. Si quieres traer algo adicional que no aparece en esta lista, por favor ponte en contacto con nosotros para solicitar permiso.

Visita la página www.exusdex.com/RopayEquipo.html para que ahí veas fotos de la ropa y equipo que se describe a continuación. Esto te ayudará a comprar únicamente el tipo de objetos apropiados para el semestre.

Lo que aparece con el símbolo "(m)" es sólo para mujeres

Lo que aparece con el símbolo "(h)" es sólo para hombres

Lo que tiene "#" es opcional pero recomendado. Lo demás es requerido.

Lo que aparece en *cursivas* es lo que está incluido en el paquete Exus.

Ropa

Las cantidades y los tipos de ropa están diseñados para cubrir todas tus necesidades durante el semestre, y son uniformes para que todos los estudiantes lleguen con las mismas "chivas". Afuera de los dormitorios hay un lavadero con agua entubada, donde podrás lavar tu ropa a mano tan frecuentemente como quieras. Nosotros te damos el detergente y los broches para el tendedero.

- Dos playeras (camisetas) de manga larga.
- Cinco playeras de manga corta. (m) Mujeres, por favor no traigan playeras escotadas o ajustadas (apretadas), ni de las que muestran el ombligo o la espalda.
- (h) Dos playeras tipo polo o camisas, para asistir a la iglesia (manga corta o manga larga).
- (m) Dos blusas para asistir a la iglesia (manga corta o manga larga).
- Una playera para trabajar, que no te preocupe manchar o romper.
- Una playera atlética respirable de manga larga, tipo under-armor, dri-fit, clima-dry o performa-dry.
- Dos playeras atléticas como las del apartado anterior, pero de manga corta. Las playeras o jerseys de equipos de fútbol también sirven para este propósito.
- Tres pantalones de mezclilla (jeans), no apretados o ajustados.
- Un pantalón para hiking - hecho de material de secado rápido, no de mezclilla o gabardina. Los que tienen la opción de quitar las piernas por medio de zippers son los mejores para este fin. Traer dos pantalones para este fin es opcional.
- Un pantalón ligero de nylon, tipo "pants", de los que hacen "ruidito" al caminar. Esto es para caminatas ligeras.
- Dos shorts tipo cargo o parecidos - para andar dentro del campus, clases, etc. *Mujeres, por favor asegúrense de que las piernas de los shorts bajen hasta cubrir las rodillas.
- Dos shorts para hacer ejercicio, respirables tipo dri-fit o clima-dry o perform-dry.
- (m) Un pantalón o falda para eventos formales – o uno de cada uno.
- (h) Un pantalón que no sea de mezclilla, para eventos formales
- Rompevientos impermeable. O sea, una chaqueta delgada contra la lluvia, de preferencia respirable. Gore-Tex es una de las marcas más populares en este tipo de productos, pero la marca no es importante.
- Un traje de baño. *Mujeres, que el traje sea de una sola pieza, para usarlo debajo de shorts y playera.
- Sudadera o chaqueta de felpa tipo fleece, preferible de zipper - que no sea de algodón.
- # Un pantalón de ropa interior (térmicos), que no sea de algodón, tipo under-armor, para usar bajo los pantalones durante el invierno.
- Cinco pares de calcetas deportivas.
- # Un par de liners para calcetín, para evitar ampollas.
- Dos pares de calcetas gruesas para hiking.
- (m) Tres brassieres para ejercicio/deporte.
- (m) Tres brassieres.
- De ocho a diez piezas de ropa interior - calzón o pantaleta.
- # Un juego de pijama o camisón.

- Botas o zapatos de botín para hiking. Las de piel son preferibles, pues son poco más rígidas y mejores para senderear con carga. Las suelas Vibram son una de las mejores opciones.
- Un par de zapatos tenis para correr. Si son para correr en campo traviesa, mejor aún (aunque no indispensable).
- # Otro par de tenis. Frecuentemente corremos en arroyos y se moja el calzado. Es muy cómodo tener otro par seco a la mano.
- Un par de sandalias deportivas - tipo Chaco, Teva, Columbia, Nike ACG.
- # Un par de botas vaqueras.
- # Un par de sandalias o huaraches (pata de gallo) para la regadera.
- # Zapatos para escalar en roca (gatas).
- Una boina de invierno.
- # Cachucha o gorra.
- # Guantes delgados, para hacer ejercicio durante los días de frío.

Equipo

Los objetos incluidos en la lista siguiente pueden ser difíciles de conseguir o ser muy caros en México. Si te interesa comprar el paquete "prefabricado" de equipo que Exus ofrece (pues conseguimos precios más baratos por volumen), necesitas solicitar el equipo pronto. Lo que aparece en *cursivas* es lo que incluye el paquete Exus. Si quieres ver los detalles de este paquete, por favor visita la página: www.exusdex.com/Paquete.html.

- Una mochila para campismo* con estructura (interna es recomendable, aunque no indispensable), con un volumen mínimo de 4,500 pulgadas cúbicas (70 litros). Por favor, no traigas la mochila militar con la que tu papá viajó a los Pirineos en 1939. Es importante que esta mochila cuente con buen cinturón ajustable, compartimento para bolsa de dormir, y correas de ajuste para los tirantes y la tapa. Marcas ejemplo de este tipo de mochila son: Marmot, Kelty, Mountainsmith, Arcteryx, The North Face, Osprey, Gregory, REI, y otras. Las marcas Jansport y Wenger son más comerciales, pero si compras uno de los mejores modelos de estas marcas, obtendrás una calidad bastante aceptable.
- Una mochila de día. Esta mochila puede ser la que llevas o llevabas a la escuela, y no tiene que tener calidad de campismo. Si te da pena traer la de Peter Pan que usabas en la primaria y vas a tener que comprar una para venir, te recomendamos comprar una de buena marca de una vez, para que te dure varios años.
- Una maleta o valija para cargar tu ropa y pertenencias en el viaje (no la utilizarás para las aventuras).
- Una bolsa de dormir* (sleeping bag) calificada para temperaturas de 20 grados F o -5 centígrados. Si te da frío fácilmente, te recomendamos comprar una bolsa para temperaturas más bajas. Es importante que sea tipo momia y no rectangular. Puede ser de pluma de ganso o de relleno sintético. Algunas marcas sugeridas son: Marmot, Mountain Hardware, Sierra Designs, The North Face, Kelty, EMS, REI, y Slumberjack. Las marcas Coleman y Wanger son más comerciales, y a menos que compres uno de sus modelos más caros, no te las recomendamos mucho.
- # Una cubierta para lluvia para tu mochila grande.
- Una colchoneta para acampar* (sleeping pad). Las de celda cerrada funcionan muy bien, como las Ridgerest, pues son baratas y livianas. Las de tipo inflable marca Thermarest son un poco más caras y pesadas, pero al mismo tiempo más cómodas.
- Reloj deportivo. Lo único importante es que tenga cronómetro y que sea resistente al agua. Si tienes o consigues uno con alarma, mucho mejor.
- Una navaja multiusos. No necesita ser una de las más caras y complicadas. Si ya tienes una navaja suiza (de cualquier tamaño excepto las de llavero), entonces con eso tienes. Si tienes que comprar una, te recomendamos las multiherramientas compactas tipo Leatherman mini-tool o similares.
- Una linterna de LEDs. Te recomendamos mucho que sea de cabeza (headlamp), pues son mucho más prácticas y habrá varias ocasiones en que vamos a escalar, asentar campamento, o senderear de noche.
- Una botella de agua*. Asegúrate que sea de un litro, y que no tenga fugas. Las de tapón de presión (tipo Gatorade) no funcionan, necesitan ser de rosca. No tiene que ser marca Nalgene necesariamente. O si lo prefieres, una mochila de agua tipo Camelback con manguera.
- Una taza para campismo. metálica o de plástico, aislada o de pared sencilla.
- Una toalla para acampar. Puede ser de natación súper absorbente, o regular de algodón, pero delgada y ligera.
- # Una cámara fotográfica.
- Baterías o pilas extras para tu linterna (al menos dos juegos) y para tu cámara fotográfica.

- # Arnés y bolsa de magnesita para escalar en roca. Esto no es necesario, pues el programa cuenta con suficiente equipo; pero si ya lo tienes, te recomendamos traerlo.
- # Un par de gaiters (chapparreras para tobillo).

Útiles

Los libros de texto para las clases que vas a tomar en Exus están incluidos en tu cuota de inscripción. Lo que no está incluido y debes traer es lo que aparece en la siguiente lista:

- Una Biblia de estudio con concordancia (Thompson, Plenitud, Caribe, Misionera, etc.)
- Dos o tres plumas (bolígrafos)
- Dos lápices.
- Un cuaderno de raya y espiral tamaño carta, con tres divisiones - o tres cuadernos separados si lo prefieres.
- Una pequeña agenda o calendario.
- Un cuaderno específico para llevar un diario de oración.
- Otro cuaderno chico, si quieres llevar aparte un diario personal.
- Sobres, papelería y estampillas para correspondencia.

Varios

Esto es lo que recomendamos que traiga cada persona para uso personal. Si conoces a alguien que ya ha sido aceptado para participar y quieres ponerte de acuerdo con ella para compartir algunas de estas cosas (como el shampoo), adelante. Para los objetos en los que no se especifica cantidad, por favor trae suficiente para todo el semestre.

- Un regalo para tu familia anfitriona, en caso de que realicemos un viaje misionero de corto plazo.
- Shampoo.
- Jabón.
- Desodorante.
- Rastrillos (no hay tomacorrientes en los dormitorios para usar rasuradoras eléctricas).
- # Bloqueador de sol o bronceador.
- Una toalla para baño y uso general.
- Crema humectante.
- # Humectante labial, tipo Chapstick o Carmex).
- Una botella chica de limpiador o saneador "sin agua" tipo Germex o Purrell.
- Un juego de cuidado para ampollas, que incluya parches moleskin y banditas o curitas.
- # Ligas y broches para el cabello.
- Productos de higiene personal.
- Medicinas comunes. Te recomendamos traer una buena dotación de ibuprofeno, aspirinas, tylenol, multivitamínicos, antigripales, o cualquier otro suplemento de salud que acostumbres tomar.
- Cortaúñas.
- #Fotos de amigos y familiares.
- # Mini-pinzas - para sacarte las espinas de nopal.
- # Solución y demás accesorios que necesites para el cuidado de tus lentes o lentes de contacto.
- # Un juego costurero de hilo y aguja
- # Lentes oscuros
- Un encendedor, para encender los calentones y las fogatas.
- # Dos paliacates (bandanas), para usos múltiples.
- # Instrumentos musicales. Necesitas pedir autorización para traer instrumentos grandes como guitarras o contrabajos.

Lo que NO debes traer

Lo que no aparece en estas listas no debe aparecer tampoco en tu equipaje, a menos que haya sido autorizado por Exus. Cuando llegues al campus entenderás muy bien porqué somos tan estrictos en esto. Y para contar con suficiente espacio en los vehículos para el viaje a La Calandria, por favor asegúrate de que todo te quepa en las dos mochilas y la maleta que aparecen en la lista de equipo. A continuación te damos varios ejemplos de cosas que NO vas a necesitar aquí, por muy esenciales que te parezcan:

- Computadora (laptop o no), teléfono celular, agenda electrónica (Palm o similares), iPod, reproductor mp3, Gameboy y similares, discos o cintas de música, etc...
- Material de lectura (libros o revistas) no incluidas en la lista de útiles.
- Joyería innecesaria, como aretes colgantes grandes, reloj metálico, anillos (a menos que sea el de compromiso), piezas de piercing en la lengua u ombligo, etc...
- Artículos de "belleza" como pinza, plancha o secadora para el cabello,
- Perfume o maquillaje excesivo.
- Comida, botanas, dulces, etc...
- Obvio: drogas o productos alcohólicos.

Nota final

Si ya fuiste aceptado para participar en el Reto Exus, te recomendamos imprimir este manual y los demás documentos informativos que encuentres en nuestra página de Internet, para que los compartas con tus familiares y amigos. Esto les ayudará a conocer un poco más acerca de la experiencia que estás a punto de vivir, y a sentirse parte de tu aventura.

Al solicitar inscripción para participar en el Reto Exus, te comprometes a conocer y cumplir todos y cada uno de los conceptos mencionados en este documento. Queremos que vengas a ser parte de nuestra comunidad, y que conozcas las responsabilidades facultades que implica hacerlo. Si tienes algún problema con alguno de los apartados, por favor ponte en contacto con nosotros antes de enviar tu solicitud. Así podremos resolver cualquier duda que tengas, y podrás venir con la confianza de saber en qué te estás "metiendo". Que Dios te bendiga mucho, y que te dé la sabiduría para saber si este reto es para ti. Si así es, ¡por acá nos vemos pronto!