

BITÁCORA



RUMBO Y TRAVESÍA



Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de esta publicación puede ser traducida o adaptada a ningún idioma, como tampoco puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, sin permiso previo y por escrito de la Oficina Scout Mundial, Región Interamericana, que representa a los titulares de la propiedad intelectual.

La reserva de derechos antes mencionada rige igualmente para las asociaciones scouts nacionales miembros de la Organización Mundial del Movimiento Scout.

Registro de Propiedad Intelectual: 174.511
ISBN: 978-956-8057-20-6

1ª edición. Octubre de 2008. 3000 ejemplares



Oficina Scout Mundial Región Interamericana

Av. Lyon 1085,
6650426 Providencia, Santiago, Chile
tel. (56 2) 225 75 61
fax (56 2) 225 65 51
interamerica@scout.org
www.scout.org

BITÁCORA



RUMBO Y TRAVESÍA





MIS DATOS

ESTA BITÁCORA PERTENECE A

DIRECCIÓN

TELÉFONO

E-MAIL

PATRULLA

UNIDAD SCOUT

GRUPO SCOUT

Ingresé a mi patrulla

día

mes

año



TU DESARROLLO PERSONAL NUNCA TERMINA

Si ya has participado en las etapas de progresión Pistas o Senda, sabrás muy bien cómo usar esta bitácora, por lo que sólo nos quedará felicitarte por el camino que has recorrido, animarte para que continúes adelante y recordarte que tu progresión nunca termina, ni siquiera cuando dejes la patrulla. El desarrollo personal es una tarea para toda la vida. Esa es una de las mejores experiencias que puedes sacar de tu paso por el Movimiento Scout. Nunca terminamos de aprender y ser mejores. Cada día nos esforzamos por ser más: más responsables, más comprometidos con nuestros valores, más libres, más dispuestos a ayudar a los demás, más útiles en nuestra comunidad...

Si, por el contrario, recién inicias tu progresión en las etapas Rumbo o Travesía, tus dirigentes y amigos y amigas de la patrulla probablemente ya te habrán contado que a medida que realices actividades, de manera paulatina y progresiva, irás creciendo como persona, lo que se reflejará en el logro de ciertos objetivos personales. Muchos de esos objetivos están en las páginas de esta bitácora y tú los harás propios tal como han sido escritos o introduciéndoles los cambios que te parezcan mejores. También puedes agregar objetivos que respondan a otras metas que te has propuesto lograr.

Recuerda que todavía hay mucho por recorrer, así que cada cierto tiempo, con la ayuda de tu Consejo de Patrulla, tus dirigentes y tus amigas y amigos, evaluarás tu crecimiento en relación con esos objetivos y metas y, de común acuerdo con el dirigente que apoya tu progresión, dejarás constancia de ese avance en esta bitácora por medio de unos sellos o estampillas que pegarás en cada uno de ellos. Puede que en tu Unidad Scout agreguen un timbre o algún otro distintivo. Eso hará de este libro un testimonio de tu avance por las nuevas tierras que exploras día a día.

Pasado un cierto tiempo en la etapa RUMBO, según el número de objetivos logrados, recibirás la insignia de la etapa TRAVESÍA.

Esta bitácora te acompañará en las etapas Rumbo y Travesía. Cuando hayas alcanzado la mayoría de los objetivos que aquí te proponemos, estarás a punto de comenzar una nueva etapa en tu crecimiento... pero no será ahora junto a tu patrulla sino formando parte de un Equipo en la Comunidad de Caminantes.

Que tengas mucho éxito



ETAPA RUMBO

Cuando las sendas que recorriste en la etapa anterior se despejan y empiezas a ver con más claridad el valle, aparecen las distintas rutas que puedes seguir. Recorrimos entonces a nuestra brújula, observamos la rosa de los vientos y trazamos en el plano del horizonte el RUMBO que seguiremos. Es ahora cuando nuestro camino se ensancha y sabemos claramente por dónde debemos avanzar para obtener los propósitos que nos hemos fijado.



La insignia de la etapa RUMBO la recibirás cuando hayas alcanzado la totalidad o poco menos de los objetivos personales que la Rama Scout propone a los jóvenes de 11 a 13 años. Si has ingresado a tu patrulla alrededor de los 13 años, eso puede haber ocurrido antes de tu ingreso, con lo cual, terminado tu período introductorio, iniciarás tu progresión en esta etapa, sin necesidad de recorrer las etapas Pistas y Senda.



Recibí mi insignia de la etapa Rumbo

DÍA

MES

AÑO



ETAPA TRAVESÍA

TRAVESÍA es la última etapa de progresión en la Rama Scout. Para quienes sienten el llamado a seguir explorando nuevas tierras, la búsqueda nunca termina y su misión jamás concluye. Al igual que los grandes exploradores, es la hora de enfrentar las montañas más altas, atravesar los desiertos más inhóspitos o cruzar los

mares en pos de nuevas experiencias, tratando siempre de ser más y mejor.

La insignia de la etapa TRAVESÍA la recibirás cuando hayas conquistado con éxito aproximadamente la mitad de los objetivos personales que la Rama Scout propone a los jóvenes de 13 a 15 años. Esta insignia la lucirás con orgullo en tu uniforme hasta el momento de dejar tu patrulla y partir de la Unidad Scout hacia el Equipo de Caminantes.

Recibí mi insignia de la etapa Travesía

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DÍA	MES	AÑO



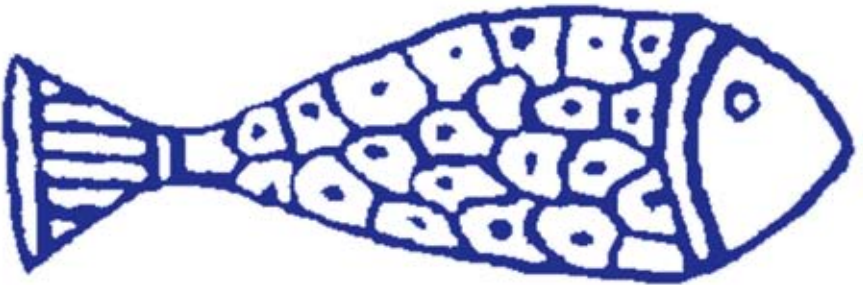
Antiguo pergamino del Siglo XI, Novgorod, Rusia



El desarrollo de mi cuerpo

El pez, habitante de las aguas, en las cuales se originaron las primeras formas de vida de nuestro planeta, representa la vida y la corporalidad.

Cuidar y fortalecer tu cuerpo, practicar actividades al aire libre, conocer cómo funciona tu organismo... son algunos de los desafíos que te propone esta área de crecimiento.



“Nadie que sea esclavo de su cuerpo es libre”.

(Séneca)

Respeto mi cuerpo y el de los demás



Los accidentes son unas de las principales causas de muerte en adolescentes y jóvenes, y se debe, en gran medida, a que creen que la muerte y los accidentes están muy lejos... que son cosas que les pasan a otras personas.

Respetar tu cuerpo significa quererte, protegerte, cuidarte y valorarte... y sólo si aprecias tu cuerpo, podrás respetar y proteger el cuerpo de otros.

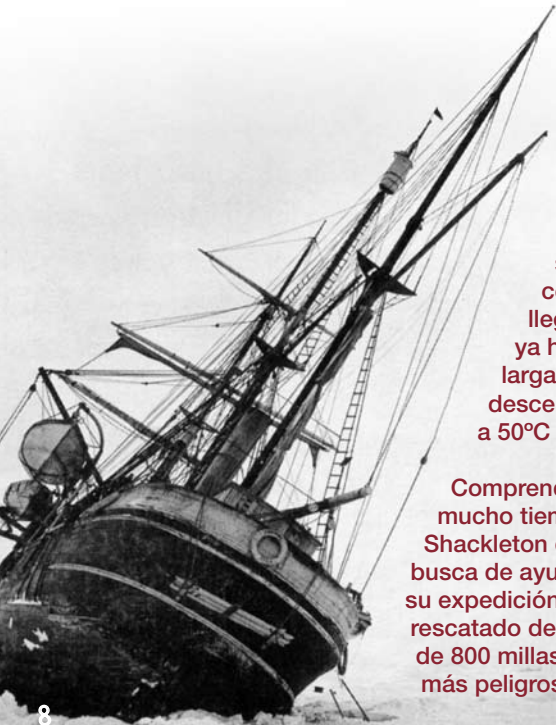
En 1914 Ernest Shackleton organizó una expedición que se proponía ser la primera en atravesar la Antártida desde el Mar de Weddell, pasando por el Polo Sur geográfico y arribando al mar de Ross. Mientras un equipo de exploradores realizaba esta travesía, otro se dedicaría a llevar adelante estudios científicos.

El 10 de enero de 1915 el Endurance, el barco que los transportaba, llegó a los 75° de latitud sur, y el 18 de enero de 1915, en los 76° 30' de latitud sur, quedó atrapado en las aguas congeladas del Mar de Wedell... Luego de permanecer 218 días en esas condiciones, decidieron abandonar el Endurance, justo antes que el barco fuera destruido por la presión de los hielos el 30 de octubre de 1915. Aún así, Shackleton pensaba que

contaban con suficientes alimentos y energías para cumplir con su sueño y realizar la travesía por el Polo Sur.

Una vez que abandonaron el barco, los miembros de la expedición estuvieron flotando sobre bloques de hielo durante cerca de cinco meses, hasta que llegaron a la Isla Elefante. El verano ya había terminado, se acercaba la larga noche polar y las temperaturas descendían drásticamente hasta llegar a 50°C bajo cero.

Comprendiendo que no podrían sobrevivir mucho tiempo en esas condiciones, Shackleton decidió emprender viaje en busca de ayuda. Junto a cinco hombres de su expedición navegó en un bote salvavidas rescatado del Endurance, recorriendo cerca de 800 millas náuticas por uno de los mares más peligrosos del mundo.





Llegaron hasta las costas de la Isla de Georgia y desde allí debieron atravesar montañas y glaciares hasta llegar a un poblado

de pescadores. Pidieron ayuda y regresaron a Isla Elefante por sus compañeros. Todos fueron rescatados.

Shackleton estuvo a unas cuantas millas de cumplir con el objetivo de su expedición, pero se detuvo cuando entendió que si continuaba pondría en peligro su vida y la de sus compañeros. Los objetivos de la aventura ahora eran otros: cuidar y salvar la vida de los hombres que lo acompañaban.

La expedición de Shackleton no pasó a la historia por sus aportes científicos o sus descubrimientos geográficos, sino por la odisea de supervivencia de quienes participaron en ella. El esfuerzo descomunal por superar las situaciones adversas, el triunfo de la vida, la solidaridad, el cuidado de unos por otros... son los ejemplos que han hecho eternos al Endurance y su tripulación.



¡TÚ ERES MUCHO MÁS QUE UNA IMAGEN!

Desde la televisión, el cine, las revistas y los anuncios callejeros nos dicen que para ser exitosos o populares debemos vestarnos de determinada manera, usar ciertas marcas de ropa y de calzado, hablar de ciertos temas, consumir ciertos productos, hacer esto y no lo otro...

Modelos, actores, famosos de farándula se presentan como los ejemplos a seguir. La mayoría de las veces personas muy delgadas, que pesan menos de lo que sería saludable para ellas y que viven siguiendo estrictas dietas... que incluso las hacen parecer enfermas.

Cuando creemos que lo más importante es la imagen o hacer lo que el medio dice que hay que hacer, corremos el riesgo de maltratar nuestro cuerpo y dañar nuestra salud física y psíquica.

Anorexia y Bulimia

Tanto la anorexia como la bulimia son enfermedades con un fuerte componente psíquico (mental), pero también somático (corporal), englobadas dentro de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Se trata de enfermedades graves y potencialmente mortales.

Quienes las padecen son personas que tienen una imagen distorsionada de su propio cuerpo y viven obsesionadas con la comida. Estas enfermedades se dan con mucha mayor frecuencia en las mujeres.

Anorexia

Las personas que la padecen están convencidas que están gordas, aunque esto no sea cierto. Se preocupan exageradamente por su apariencia física y realizan continuamente dietas y ejercicios físicos de manera excesiva para bajar de peso.

Se caracteriza por:

- Rechazo a mantener un peso corporal adecuado a su edad y talla.
- Terror a aumentar de peso, aunque éste esté muy por debajo de su peso ideal.
- Percepción distorsionada del propio peso y de la imagen corporal.
- En casos más avanzados, interrupción del periodo menstrual (al menos tres periodos consecutivos).

Otros síntomas son:

Depresión, caída del cabello, aumento del vello corporal, pulso lento, intolerancia al frío, constipación y baja resistencia a las enfermedades.

Bulimia

Las personas que padecen bulimia tienen problemas para dominar su impulso a comer.

Tienen episodios en que ingieren grandes cantidades de alimentos, luego de los cuales sienten vergüenza y culpa, lo que las lleva a provocarse vómitos, ingerir laxantes y diuréticos o realizar ayunos para evitar el aumento de peso.

A diferencia de la anorexia, es una enfermedad difícil de detectar porque se puede estar enfermo y tener un peso normal o un poco mayor al normal.

En ambos casos...

Las personas que padecen anorexia o bulimia en general son adolescentes responsables, de excelente desempeño en la escuela, con gran dominio del lenguaje... hijos e hijas "modelo". En relación a los alimentos, suelen tener una conducta caprichosa y tirana.

Cómo ayudar a una amiga o un amigo...

- Comienza por informarte bien sobre este tipo de trastornos: en qué consisten, dónde acudir por ayuda, qué tipo de ayuda puedes ofrecer...
- No te frustres si no reconoce tener un problema y rechaza la ayuda profesional, habla con alguien de su entorno cercano (hermanos mayores, padres, profesores...) y da la voz de alarma, no esperes a que ella o él accedan a ponerse bajo tratamiento.
- No mantengas conversaciones sobre dietas, calorías o personas conocidas que hayan engordado o adelgazado. Proponle otros temas de conversación; amigos, estudios, proyectos, etc. Tampoco hagas comentarios sobre su aspecto físico.
- Dile lo importante que es para ti como persona, esto ayuda a combatir los sentimientos de inferioridad y la baja autoestima. Resaltando sus cualidades y haciéndole saber cuánto la quieres, hazle entender que una persona es mucho más que su aspecto físico, su peso o su talla.
- No dejes que se aisle. Ayuda a que se integre a diferentes grupos y mantén una comunicación fluida.
- Si compartes con ella o él una comida no prestes atención sobre lo que come o cómo lo come. Deja estos temas a los especialistas, ellos harán seguimiento sobre lo que debe comer. Como con cualquier otro amigo, conversa temas que sean agradables.

Es importante que sepas que los tratamientos son largos y las personas pasan por períodos de avance, de retroceso y de estancamiento.

¿Cuál es el peso ideal?

Cada uno de nosotros tiene un peso "ideal" que está relacionado con la edad, la altura que hayamos alcanzado hasta el momento y algunas características genéticas, es decir, las características físicas que recibimos de nuestros padres.

Podemos tener mayor o menor peso que el ideal, pero mientras más cerca estemos de éste, mejor será para nuestra salud y crecimiento.

Cuando nos pesamos, los kilos que indica la balanza incluyen el peso de huesos, músculos, agua y también el tejido adiposo o grasa que tenemos distribuido en el cuerpo.

Sobrepeso significa tener más kilos de los que deberíamos poseer en relación a nuestra altura. Según cuánto exceda nuestro peso del peso "ideal", podemos llegar a presentar un cuadro de obesidad.

¿Por qué se produce el sobrepeso?

Generalmente es una mezcla de diferentes factores:

- ingerimos más alimentos de los que nuestro cuerpo necesita,
- comemos desordenadamente,
- hacemos poca actividad física,
- no llevamos una dieta balanceada.

¿Qué puedes hacer para que tu peso sea el adecuado?

Hay dos pilares fundamentales sobre los que se basa el logro de un peso adecuado: alimentación sana y práctica de ejercicio físico... ambos son igualmente importantes.

- comer cuatro veces al día,
- comer alimentos variados y en cantidades acordes a la actividad física que realizas habitualmente,
- evitar frituras, bebidas gaseosas y golosinas. En su lugar, acostúmbrate a ingerir agua, jugos naturales, frutas y verduras frescas,
- comer hasta saciar el hambre; más no es necesario,
- realizar actividad física regularmente. En tu rutina diaria puede haber espacio para ello, por ejemplo, ir o volver caminando hasta la escuela o la casa de algún amigo, o hacerlo en bicicleta...
- si realizas una dieta, que sea bajo indicación y supervisión médica. No da lo mismo qué comes... pero tampoco da lo mismo qué no comes.

TENGO _____ AÑOS

MIDO _____ METROS

PESO _____ KILOS

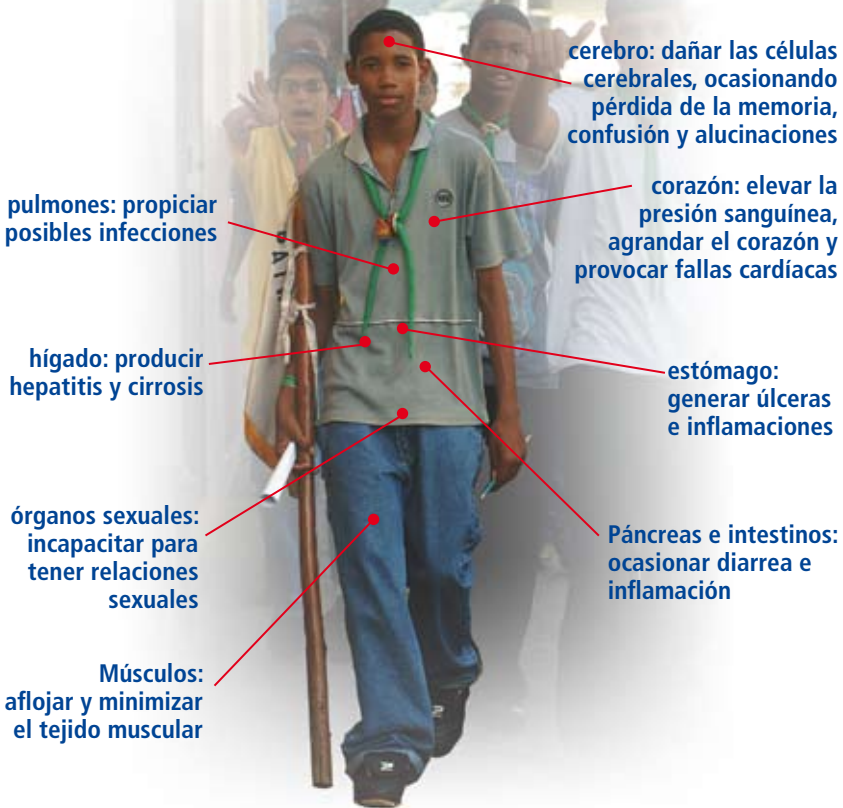
SEGÚN MIS CARACTERÍSTICAS, DEBERÍA PESAR _____ KILOS

¿SABÍAS QUE EL ALCOHOL Y EL TABACO TAMBIÉN SON DROGAS?

El alcohol y el tabaco también son drogas, al igual que la marihuana, la cocaína, la pasta base o el éxtasis.

Muchos jóvenes consumen alcohol para desinhibirse, ponerse eufóricos, llamar la atención de otros, animarse a hacer cosas... pero en realidad el alcohol deprime nuestro sistema nervioso central, y en consecuencia, nuestras reacciones se vuelven lentas, disminuye la coordinación y el autocontrol, llegando en ocasiones a causar inconsciencia.

Entre otras cosas, el consumo prolongado y excesivo de alcohol puede...



Un porcentaje importante de personas alcohólicas comenzaron a consumir a temprana edad, durante los fines de semana, en salidas, con amigos y amigas.

No permitas que el alcohol se apodere de tu voluntad.

¡CUIDADO!
**ESTE TABACO,
TE ESTA
MATANDO**

El tabaco, por su parte, enferma y mata...

- es responsable del 30% de todas las muertes por cáncer,
- un cigarrillo contiene 400 sustancias químicas de las cuales 50 son cancerígenas, es decir, pueden provocar cáncer,
- dificulta la concepción, aumenta el riesgo de aborto, el riesgo de nacidos prematuros y de bajo peso y acorta el tiempo de lactancia materna,
- en los hombres incide en la impotencia al dañar los vasos sanguíneos del pene y disminuir la capacidad aeróbica,
- las y los fumadores están más propensos a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias.

Comprendo que los cambios que se están produciendo en mi cuerpo influyen en mi manera de ser



La adolescencia es un período en el cual las mujeres y los varones viven cambios profundos en su cuerpo. Esto lo sabes porque lo experimentas personalmente y también lo observas en tus amigos y amigas.

Nuestra mente necesita acostumbrarse a esos cambios vertiginosos, por ello puedes sentir ansiedad, confusión o emociones nuevas.

Tu humor puede ser muy cambiante y esto puede afectar tus relaciones con las otras personas o hacerte sentir que no te comprenden.

Todos tus amigos y amigas están pasando por esta etapa y todas las personas que son un poco mayores que tú la han vivido. Progresivamente te irás adaptando a los cambios y a medida que lo hagas te sentirás cada vez mejor y con más tranquilidad.

Yo a los _____ años

(Pega aquí tu foto)

*Conversa con tus padres o tu familia,
¿cómo eras a esa edad?*



Sé qué hacer frente a una enfermedad o accidente

Algunos estudiosos, viendo las sorprendentes similitudes que había entre la cultura polinesia y la cultura andina de América del Sur, pensaron que era posible que embarcaciones de dicha región de Oceanía hubieran llegado hasta las costas de Ecuador, Perú o Chile. Pero muy pocos creían que fuera posible al contrario; que embarcaciones americanas hubieran navegado hasta las islas de la polinesia. El noruego Thor Heyerdahl (1914-2002) era uno de esos pocos.

“Si cree posible llegar a la Polinesia en balsa, ¡inténtelo!”. Heyerdahl aceptó el desafío, y en 1947 construyó una nave de iguales características a las que usaban los incas con la que navegó desde el puerto del Callao en Perú, hasta una de las islas de la Polinesia.

La aventura de la “Kon Tiki”, así se llamaba la embarcación, fue protagonizada por seis hombres, varios de los cuales habían sido scouts.

Thor Heyerdahl cuenta que llevaban un equipo de primeros auxilios que consistía en penicilina, algunos instrumentos quirúrgicos y medicinas especiales para enfermedades tropicales, pero nunca lo necesitaron para ellos mismos. En cambio, el botiquín les sirvió para salvarle la vida a un muchacho indígena que padecía un absceso. Para esta acción los tripulantes de la “Kon Tiki” utilizaron los conocimientos de primeros auxilios que habían adquirido en el Movimiento Scout y empleado más tarde en la Segunda Guerra Mundial.



Todas las personas deberían saber cómo actuar en una situación de emergencia, pero especialmente quienes realizamos actividades al aire libre, muchas veces en sitios alejados de zonas urbanas, debemos capacitarnos para saber cómo actuar en estos casos.

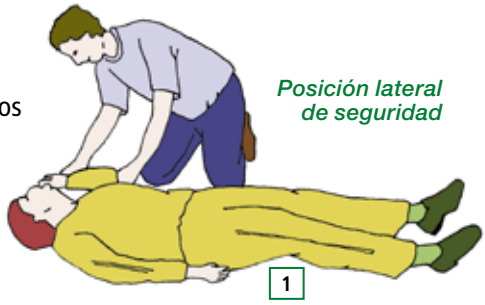
Los primeros auxilios constituyen las primeras medidas o cuidados que deben brindársele a una persona tan pronto se produce la emergencia (accidente o enfermedad súbita) y hasta que ésta sea asistida por un profesional de la salud. Son, por su naturaleza, provisorios y nunca reemplazan la atención médica.

MIRA, PIENSA, ¡ACTÚA!

Al prestar primeros auxilios debes seguir algunas medidas generales.

- ✓ Actúa sólo cuando tengas absoluta seguridad de lo que harás. Si tienes dudas es preferible no hacer nada. Un auxilio mal hecho o inadecuado puede agravar la situación.
- ✓ Evalúa si el lugar donde está la víctima es peligroso. Si es así, ubícala en un lugar seguro. Muévela sólo si es estrictamente necesario.
- ✓ Permanece siempre al lado de la persona accidentada. Si hay otras personas en el lugar, pídeles a ellas que llamen al servicio de emergencias y asegúrate que lo hagan. Da indicaciones claras y precisas.
- ✓ Aleja a los curiosos de alrededor de la persona accidentada; evitan el ambiente y con sus comentarios pueden inquietar a la víctima.
- ✓ Si necesitas ayuda, pídesela a las personas que pasan por el lugar y no salgas a buscarla.
- ✓ Comunícate continuamente con la persona accidentada con el objeto de tranquilizarla y reconfortarla.
- ✓ No hagas comentarios sobre el estado de la víctima o sus heridas, aunque esté inconsciente.
- ✓ Afloja las ropas del accidentado y comprueba si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.

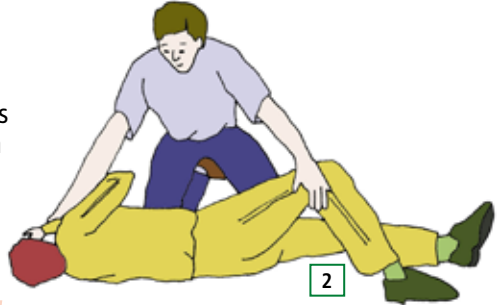
- ✓ Realiza la valoración general del accidentado evitando movimientos innecesarios.



Posición lateral de seguridad

- ✓ Si la víctima está consciente, pídele que mueva cada una de sus cuatro extremidades para determinar sensibilidad y movimiento.

- ✓ Para evitar acumulación de secreciones como vómitos o mucosidades que obstruyen las vías respiratorias, coloca a la víctima en **posición lateral de seguridad**. Pídele a la víctima que lo haga si está consciente y puede moverse por sus propios medios.



- ✓ Abriga al accidentado para mantener la temperatura corporal y evitar el shock.

- ✓ No le suministres alcohol, café, ni permitas que fume. No des líquidos por vía oral a personas inconscientes.



- ✓ No hagas más de lo estrictamente necesario hasta que llegue la ayuda médica especializada.

ORDEN DE PRIORIDADES

Cuando asistes a un accidentado -y mucho más si ayudas a más de uno a la vez-, debes tener claro qué tipo de lesión o problema tiene prioridad por sobre los otros para que puedas atenderlo en primer lugar.

En esta lista 1 es lo más urgente y 5 lo menos.

1. Sangra abundantemente (hemorragia).
2. No presenta señales de vida (no respira, el corazón no late...)
3. Presenta quemaduras graves.
4. Presenta síntomas de fracturas.
5. Tiene heridas leves.

Sólo haciendo una correcta evaluación del accidentado podrás determinar su situación de salud y definir de manera rápida y efectiva la asistencia que requiere.

¿Conoces el procedimiento a seguir para hacer la valoración de una persona accidentada? Además de interesante y útil, puede convertirse en una actividad de patrulla o tema de una especialidad. En la sede de la Cruz Roja encontrarás información al respecto. También puedes informarte en www.cruzroja.org

Uno de los medios para valorar el estado de una víctima es evaluando sus **signos vitales**, que son las señales o reacciones que presenta un ser humano con vida y que dan cuenta de las funciones básicas del organismo. Los signos vitales son: **respiración, pulso, reflejo pupilar, temperatura y presión arterial.**

EL PULSO

El pulso es la expansión rítmica de una arteria y se produce por el paso de la sangre bombeada por el corazón. Al controlar el pulso determinamos el estado de funcionamiento del corazón.

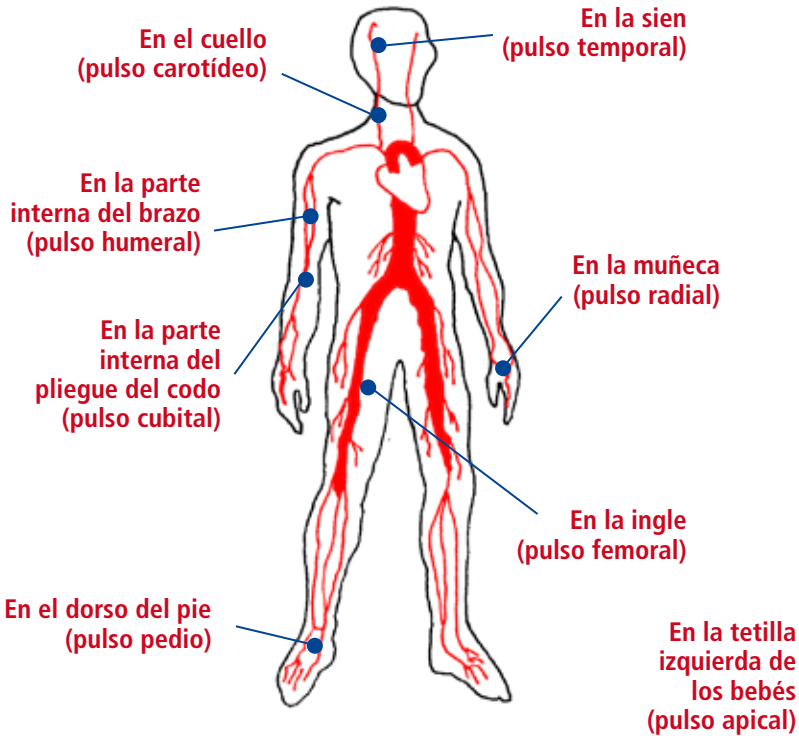
El pulso se modifica cuando la cantidad de sangre bombeada por el corazón disminuye o cuando hay cambios en la elasticidad de las arterias. Por ello, tomar el pulso es un método rápido y sencillo para conocer el estado de un lesionado.



¿DÓNDE TOMAR EL PULSO?

Las arterias llevan la sangre oxigenada desde el corazón hacia los tejidos del organismo y las venas transportan la sangre sin oxígeno desde esos mismos tejidos de regreso al corazón. Las arterias son los vasos sanguíneos que tienen "pulso". Por lo tanto, el pulso debe tomarse en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso.

Puntos del cuerpo donde puede tomarse el pulso



Los que se usan con más frecuencia son el pulso radial y el pulso carotídeo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA TOMAR EL PULSO

- Palpa la arteria con los dedos índice, medio y anular. No palpés con tu dedo pulgar porque el pulso de este dedo es más perceptible y puedes confundir tu pulso con el del accidentado.
- No hagas demasiada presión porque no percibirás adecuadamente el pulso.
- Utilizando un reloj con segundero, realiza el control durante un minuto completo, o bien durante 30 segundos y el resultado multiplícalo por dos, para obtener el total de latidos por minuto.
- Registra las cifras para verificar los cambios.

Procedimiento para tomar el pulso carotídeo (en el cuello)

El pulso carotídeo es el más fácilmente localizable y el que pulsa con más intensidad.

La arteria carotídea se encuentra en el cuello al lado de la tráquea. Para localizarlo:

1. Con tus dedos índice y medio juntos, ubica la manzana de adán en el cuello del accidentado y desliza tus dedos hacia el costado de la tráquea.
2. Presiona ligeramente hasta sentir el pulso.
3. Cuenta las pulsaciones por minuto.



Procedimiento para tomar el pulso radial (en la muñeca)

1. Palpa la arteria radial que está localizada en la muñeca, inmediatamente sobre la base del dedo pulgar.
2. Coloca tus dedos (índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria hasta sentir el pulso.
3. Cuenta las pulsaciones durante un minuto.



Procedimiento para tomar el pulso apical (en la tetilla, sólo para los bebés)

1. Coloca tus dedos sobre la tetilla izquierda.
2. Presiona suavemente hasta sentir el pulso.
3. Cuenta el pulso en un minuto.

Ten en cuenta que el pulso de una persona varía de acuerdo a diferentes factores, principalmente la edad.

Bebés de meses: 130 a 140 pulsaciones por minuto.

Niños: 70 a 120 pulsaciones por minuto.

Adultos: 60 a 100 pulsaciones por minuto.

Ancianos: 60 o menos pulsaciones por minuto.

En condiciones normales de reposo,

mi pulso es de _____ pulsaciones por minuto.

Tú y tu patrulla, ¿han participado alguna vez en un simulacro de primeros auxilios? Esta podría ser una útil actividad de patrulla o de Unidad Scout.

Trato de superar las dificultades físicas propias de mi crecimiento



AJUSTÁNDOSE A UN CUERPO NUEVO

Cuando pegues “el estirón” lo primero que crecerá serán las extremidades. Brazos, manos, piernas y pies lo harán antes que el tronco, haciéndote ver desproporcionado. Las orejas y la nariz crecerán antes que la cabeza... Tu cuerpo va a cambiar con más rapidez que tu capacidad de acostumbrarte a esos cambios, por eso es probable que te pongas algo torpe. Pero, ¡esto es pasajero! y pronto tu cuerpo recobrará armonía. A ver si estos consejos te ayudan...

DORMIR MÁS

Para crecer y desarrollarse, tu cuerpo utiliza gran cantidad de energía, por eso puedes sentirte cansado y es probable que necesites descansar más de lo habitual.

SER AMIGO DE TU CUERPO

Los cambios que experimentas pueden hacer que desconozcas tu cuerpo. Tómate un tiempo para volver a conocerlo.

Tu corazón y pulmones crecen más lento –el tronco se desarrolla después que las extremidades– por eso, aunque por la longitud de tus brazos y piernas parezcas más atlético, puede ser que experimentes algunas dificultades en tu capacidad para realizar actividad física. Pero no por eso dejes de practicar tu deporte favorito.

Si no practicas ningún tipo de actividad física, es un buen momento para comenzar. Te ayudará a estilizar tu figura, mejorar tu postura corporal y aprender a manejar este nuevo cuerpo. A las mujeres, la actividad física les ayuda a disminuir los dolores menstruales.

Acompaña la actividad física con una alimentación adecuada. Tu cuerpo necesita de nutrientes para crecer. Evita comer demasiada comida chatarra, pues está cargada de grasas.

NO TE COMPARES

Estás preocupada. Tu amiga, que es algunos meses menor que tú, ha pegado un estirón; está altísima y tiene el cuerpo de una mujer. ¿Qué pasa contigo?

Es normal que te compares con tus amigos, pero no es una buena idea. Cada persona se desarrolla en forma diferente y en distintos momentos.

Es usual que las mujeres comiencen los cambios físicos antes que los varones, pero luego hombres y mujeres emparejan su ritmo de crecimiento.

CAMINA ERGUIDO Y MANTÉN UNA BUENA POSTURA

Piensas que eres demasiado alto y caminas tratando de parecer más pequeño, o bien te sientes avergonzada del crecimiento de tus pechos y te encorvas para disimularlos...

Camina en forma erguida, adoptando una buena postura y moviéndote con seguridad. Estás creciendo, abandonando tu cuerpo de niño o niña y aventurándote en una nueva etapa de tu vida... y eso debe ser motivo de felicidad, no de vergüenza.

COMPARTE EL ÁLBUM FAMILIAR

Pídele a tus padres y tíos que te muestren fotos de cuando ellos tenían tu edad, esto también te dará la oportunidad de hablar con ellos sobre su propio desarrollo y preguntarles por los cambios que estás experimentando. Si no tienen fotos, hablen sobre cómo eran a esa edad, qué cosas les molestaban de su cuerpo y alguna anécdota que hayan vivido en esta etapa.

RECURRE A QUIENES PUEDEN DARTE INFORMACIÓN

Pregunta a tus padres, médicos o profesores las dudas que tengas, esto te ayudará a vivir los cambios de forma más natural y sin tanta ansiedad o temor. Tus dirigentes también pueden darte información al respecto.

Converso con mis compañeros para resolver los problemas que se producen entre nosotros



En el último Consejo decidimos realizar la reunión de patrulla en casa de Santiago, debíamos hacer arreglos a nuestro equipo de campamento y el papá de Santiago tiene un taller con las herramientas que necesitábamos.

Comenzamos muy entusiasmados el trabajo, pero en un momento Francisco y Andrés se fueron a jugar a los video juegos. Regresaron cuando habíamos terminado la tarea y nos íbamos a tomar un refresco.

Nos enojamos mucho con ellos y les dijimos cosas duras. Andrés se enojó y se fue a su casa. Todos nos sentimos mal.

Decidimos que lo mejor será que Carlos llame a Andrés para saber cómo está y que conversemos este tema en el próximo Consejo de Patrulla, cuando todos estemos más tranquilos.

Cada vez que decidimos hacer una actividad de patrulla que no fue propuesta por ellas, Lucía y Violeta no participan de la actividad. Estamos cansadas de no poder contar con toda la patrulla cada vez que esto sucede.

Nos enfadamos, discutimos y hasta las amenazamos con echarlas de la patrulla, pero la situación no mejora.

Debemos tranquilizarnos, compartir una merienda juntas y conversar este tema. Es una pena estar peleadas entre nosotras y perdernos de hacer cosas interesantes. Ojalá que cambien de actitud.

En la patrulla no sólo nos divertimos y lo pasamos bien, en la convivencia también surgen problemas, discusiones y enojos. Debemos aprender a solucionar estos problemas y seguir juntos como patrulla.

Una buena patrulla resuelve sus problemas dialogando. Cuando existe un problema cada uno debe tener la oportunidad de exponer su punto de vista con confianza, sabiendo que va a ser escuchado con respeto. El diálogo y la conversación es la forma en que los scouts solucionamos nuestros problemas.

La clave está en la confianza y el respeto con que nos decimos las cosas que sentimos y pensamos. Confianza en nuestros amigos y amigas de la patrulla, respeto por lo que piensan y sienten, aunque en ocasiones no compartamos su punto de vista.

LA REUNIÓN DE PATRULLA

Es la ocasión en que la patrulla se junta para realizar sus propias actividades. Más allá de las actividades que realizan junto a toda la Unidad Scout, cada patrulla debe organizar y realizar sus propias reuniones, en tiempos diferentes a las reuniones de la Unidad Scout.

¿Quiénes participan?

En la reunión de patrulla participan todos los integrantes de la patrulla. Si la patrulla así lo decide, puede invitar a otras personas, inclusive a otra patrulla.

¿Qué se hace en una reunión de patrulla?

Bueno, en principio todo aquello que la patrulla quiera y pueda hacer. Como, por ejemplo:

- Ayudarse mutuamente en la progresión personal.
- Conversar sobre temas que les interesen.
- Festejar, celebrar aniversarios, cumpleaños y otras fechas especiales.
- Recibir a los nuevos miembros.
- Capacitarse en técnicas de vida al aire libre, comunicaciones, primeros auxilios, cocina, expresión, etc.
- Realizar proyectos de patrulla.
- Planificar actividades.
- Preparar representaciones artísticas de la patrulla.
- Hacer el mantenimiento del material de patrulla.
- Realizar salidas, excursiones y campamentos.
- Confeccionar maquetas.
- Preparar materiales para las reuniones de la Unidad Scout.
- Jugar, practicar deportes.
- Merendar, cocinar.
- Mirar video, escuchar música.
- Realizar actividades de servicio.
- Escribir en el Libro de Oro...

¿Dónde reunirse?

Depende del espacio del que disponga cada patrulla. Normalmente las patrullas se reúnen en el rincón de patrulla, en la casa de alguno de sus miembros o en el lugar que reúna las condiciones apropiadas para la actividad que desean realizar.

¿Con qué frecuencia?

Las reuniones suelen tener una frecuencia semanal, pero esto también depende del deseo y las posibilidades de los integrantes o de las actividades que hayan sido planificadas para determinado ciclo de programa. En términos generales, ayuda mucho al buen funcionamiento de una patrulla el que tengan al menos una reunión cada quince días.

PLANIFICAR LA ACTIVIDAD DETALLADAMENTE

Para que una reunión de patrulla resulte buena, hay que planificarla cuidadosamente. El principal responsable de la preparación y desarrollo de la reunión es el o la Guía de Patrulla, aunque todos los integrantes participan activamente.

Qué hacer en cada reunión estará determinado por las actividades que el Consejo de Patrulla decidió realizar al iniciar el ciclo de programa, las que fueron informadas a la Asamblea de Unidad, y las que deben prepararse a medida que se acerca la fecha programada para su realización.

Al preparar el temario de la reunión se debe tener siempre en cuenta lo decidido en el Consejo de Patrulla, allí cada uno expresa las cosas que tiene ganas de hacer, conversan, debaten y entre todos deciden qué actividades realizarán. También deben considerarse las observaciones realizadas por la Asamblea de Unidad, las que permitirán mejorar las actividades de la patrulla.



Esta planilla puede ayudarlos a ordenar las actividades de la reunión de patrulla...

<i>Día de la reunión:</i>	<i>Lugar:</i>

<i>Actividad (Qué vamos a hacer)</i>	<i>Hora</i>	<i>Responsable (quién se encarga de esta actividad)</i>

DURANTE LA REUNIÓN DE PATRULLA...

Respetar siempre los horarios de comienzo y finalización de la reunión.

Las actividades que se realicen deben ser seguras y nunca poner en riesgo a los integrantes de la patrulla.

Si bien el o la Guía de Patrulla coordinará el desarrollo de la reunión, debe fomentar la participación de todos los integrantes de la patrulla.

Una buena reunión es aquella en la que nos divertimos pero también aprendemos algo.

En ocasiones se puede invitar a Caminantes o Rovers que hayan sido integrantes de la patrulla, o bien a padres o hermanos mayores de los scouts a que nos ayuden con algún tema o actividad.

Al finalizar la reunión debemos dejar el lugar en mejores condiciones de como lo encontramos.

Me preocupo por mi aspecto personal y siempre trato de estar limpio y ordenado



En esta época de cambios... también se producen cambios hormonales que producen en ti el aumento de la transpiración y la aparición de granitos y puntos negros en la piel.

Sudarás más que antes y tu transpiración comenzará a tener olor, por eso es necesario que te asees regularmente y uses desodorante. Prueba hasta encontrar el más efectivo, es lo más importante, y el que más te agrade. Cada vez que te asees cámbiate también de ropa pues la transpiración suele impregnarla y deja un olor desagradable.

Otra de las consecuencias de los cambios hormonales son esos desagradables granos... El acné es causado por unas glándulas que están bajo la piel y que producen un aceite natural llamado sebo. Los cambios producto de tu crecimiento hacen que estas glándulas produzcan sebo extra que suele tapar los poros de tu piel y formar las espinillas o barros.

Es conveniente que laves tu cara frecuentemente con agua y jabón neutro para librar la piel del exceso de grasa. Existen algunos productos cosméticos, para hombres y para mujeres, que pueden ayudar. Si el acné te molesta mucho, es bueno que visites a un especialista que te ayude a manejar esta etapa.

EL UNIFORME SCOUT

Terminado el sitio de Mafeking, y habiendo finalizado la guerra entre los Bóer y Gran Bretaña, se le encomendó a Baden-Powell la organización de un cuerpo de policías para Sudáfrica. Tendría como misión vigilar la frontera de un territorio africano salvaje y poco explorado. Por tal motivo, sus miembros deberían pasar gran parte del día montados y desarrollando tareas al aire libre.

Baden-Powell, que siempre fue un militar poco tradicional, apreciaba andar con ropa práctica, cómoda e informal. Pensaba que el uniforme del cuerpo de policías de Sudáfrica debía ser diferente al que usaba el ejército británico. Por eso equipó a los policías con un uniforme que fuese a la vez práctico y vistoso.



Años después, cuando tuvo que diseñar la indumentaria de los scouts, se inspiró en el uniforme del cuerpo de Policías de Sudáfrica. El uniforme para los scouts debía ser útil para la vida al aire libre, informal y a la vez cómodo.

"El uniforme Scout se parece mucho al que usaban los hombres a mis órdenes en los alguaciles de Sudáfrica. Aquellos pensaron que era cómodo, útil y protegía contra el tiempo. Por eso lo he escogido como uniforme de los Scouts". (Robert Baden-Powell)



Desde el momento en que el Movimiento Scout comenzó a extenderse alrededor del mundo, el uniforme se fue adaptando a los diversos climas, necesidades y culturas. El mismo

Baden-Powell describe las particularidades que ve en los uniformes de los scouts provenientes de distintas partes del mundo, participantes de los primeros jamborees mundiales. Pero más allá de las particularidades de cada asociación, el uniforme siempre ha sido un lazo de hermandad entre los scouts.



Los avances tecnológicos también llegaron a la indumentaria para la vida al aire libre...



Nuestro Movimiento, que fue pionero de los campamentos y la vida al aire libre, no quedó al margen de estos cambios. Las sucesivas modernizaciones de nuestro uniforme siempre respetaron el espíritu con que BP lo diseñó: de estilo informal, simple y cómodo para la vida al aire libre pues, antes que cualquier otra cosa, nuestro uniforme es una indumentaria diseñada para hacer actividades.



EL PAÑUELO SCOUT

En el uniforme scout hay básicamente dos elementos que nos identifican como Movimiento: la flor de lis y el pañuelo.

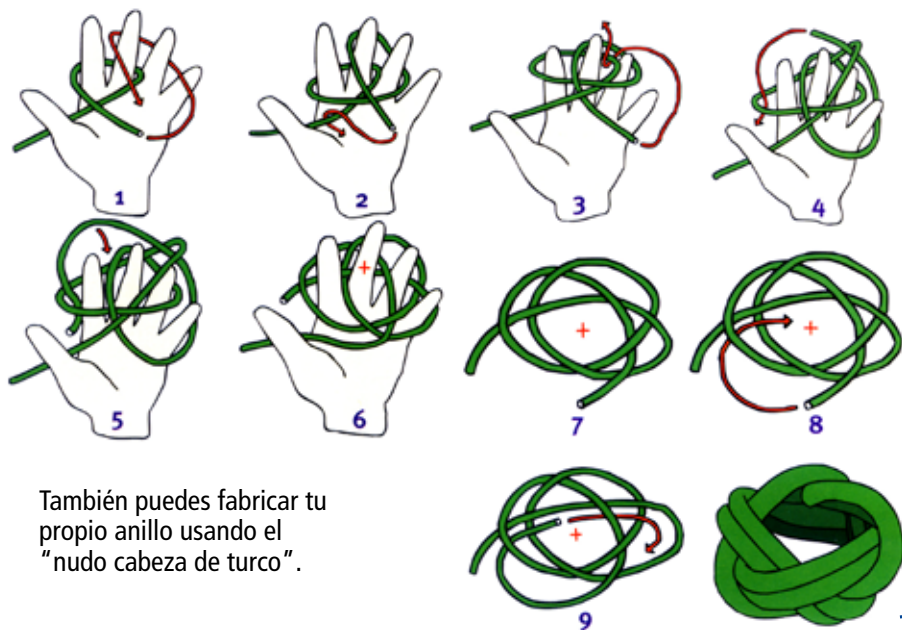
Así como una camiseta deportiva identifica a un equipo, el pañuelo nos habla de nuestra pertenencia a un Grupo Scout. En muchos casos los colores y diseños del pañuelo tienen un significado. ¿Conoces el significado del pañuelo de tu Grupo Scout?

Pero sobre todo, el pañuelo es un elemento práctico para la vida al aire libre, donde tiene muchos usos, por ejemplo: proteger el cuello del sol, cubrir la cabeza, secar el sudor, fabricar banderolas para semáforo, servir de máscara para el humo, armar camillas, improvisar una cuerda, hacer vendajes triangulares...



El pañuelo scout se sujeta al cuello mediante un anillo hecho de diferentes materiales y diseños.

Algunas patrullas usan para todos sus integrantes un mismo modelo de anillo para sujetar el pañuelo como, por ejemplo, con la figura del animal de patrulla o con los colores que la identifican.



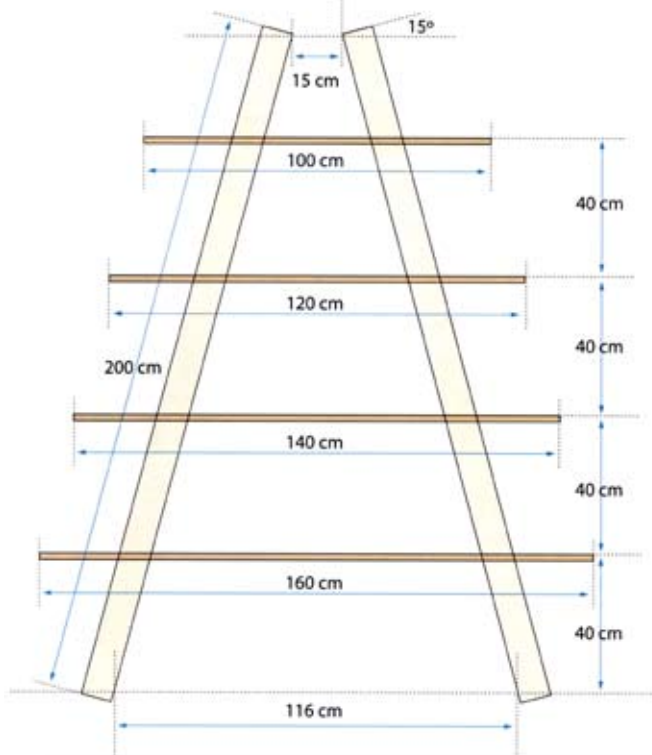
También puedes fabricar tu propio anillo usando el "nudo cabeza de turco".

Mantengo limpios y ordenados mi dormitorio y mis cosas



UNA REPISA DIFERENTE

Qué tal una novedosa repisa que te permitirá mantener tus cosas en orden, o si prefieren, mantener las cosas de la patrulla... dependiendo de dónde la vayan a ubicar, pueden pintarla de diferentes colores y darle un toque especial. ¡Manos a la obra!



Herramientas

- Ingleteadora¹
- Destornillador
- Taladro
- Avellanador²
- Fresadora
- Fresa para redondear cantos
- Prensa escuadra
- Nivel
- Espátula
- Lijadora
- Brocha

¹ Ingleteadora: herramienta para cortes en ángulo.

² Avellanador: barrena cuya rosca tiene forma de avellana estirada y que se usa para ensanchar o alisar agujeros.

Materiales

- 4 trozos de 2 m de pino cepillado de 2 x 4"
- 12 trozos de 46 cm de pino cepillado de 1 x 4"
- 5 trozos de 1,00 m de pino cepillado de 1 x 4"
- 5 trozos de 1,20 m de pino cepillado de 1 x 4"
- 5 trozos de 1,40 m de pino cepillado de 1 x 4"
- 5 trozos de 1,60 m de pino cepillado de 1 x 4"
- 2 trozos de 46 cm de pino cepillado de 1 x 2"
- Tornillos para madera Nº 6 x 3"
- Tornillos para madera Nº 6 x 1 1/4"
- Retape o pasta para madera color neutro
- Barniz o tinte sellador natural

Instrucciones



1

Regular la ingleteadora en ángulo de 15 grados. En cada extremo y en el mismo sentido, cortar los 4 trozos cepillados de pino de 2 x 4".



2

Formar las escaleras con dos de los trozos de pino de 2 x 4" y seis de los trozos de 46 cm de pino de 1 x 4", uno en cada extremo, y con una separación de 40 cm entre ellos. Fijar los peldaños con un tornillo en cada borde.



3

Disponer las escaleras en posición y fijar el otro tornillo cuando se logre nivelar una tabla entre ambas escaleras.



4

Con la fresadora redondear los cantos de todos los trozos restantes para las repisas.



5

Atornillar centrado entre una escalera y otra los trozos de pino de 1 x 4" correspondientes en cada estante, formando las repisas. Usar para este trabajo los tornillos de madera N° 6 x 1 1/4".



6

Algunas de las repisas pueden dejarse removibles, fijando los trozos de ésta a dos trozos de pino cepillado de 1 x 2" por debajo. Hay que tener cuidado de que estos trozos queden al interior de los estantes entre las repisas, para evitar que se deslicen.



7

Con retape o pasta para madera esconder la cabeza de los tornillos, dejar secar y lijar muy bien toda la superficie para un mejor acabado final.



8

Aplicar dos manos de barniz o sellador para madera dejando secar 6 horas entre ambas manos. En lugar de barniz o sellador, puede pintarse la repisa de los colores que se desee.





Cuido, limpio y ordeno los lugares en que acampo

El Cerro Aconcagua, con sus 6960 metros de altura, es la montaña más alta de América. El origen de su nombre deriva del término quechua ACKON-CAUAK, que significa "centinela de piedra".

El 14 de enero de 1897 Matías Zurbriggen, miembro de la expedición Fitzgerald, fue el primero que alcanzó su cima, y desde entonces, montañistas de todo el mundo llegan cada verano para escalar sus paredes y conquistar la cumbre.

Pero esta pasión de mujeres y hombres por escalar famosas montañas del mundo, ha acarreado problemas de conservación. El gran número de visitantes que se desplaza pisotea y perjudica la escasa vegetación de estas montañas, generando con ello focos de erosión. Otro problema inquietante es la gran cantidad de basura que generan los visitantes... y dejan ahí.

Los desechos orgánicos que quedan en la montaña no llegan a descomponerse debido a las bajas temperaturas y se suman a los desechos inorgánicos como latas y botellas. Hace algunos años el acceso al monte Everest fue cerrado con el sólo objeto de limpiarlo y recoger la basura que se había acumulado.

Un explorador experto acampa produciendo un mínimo impacto en el medio ambiente, por lo que conoce y aplica técnicas que le permiten ayudar a la limpieza y el cuidado de los lugares en que acampa y desarrolla sus actividades.



Veamos algunos ejemplos de lo que solemos hacer erradamente:

La contaminación del agua por aceites, ya sean vegetales, animales o derivados del petróleo, es una de las más graves que podemos cometer. Por ejemplo, un litro de aceite convierte un millón de litros de agua en no aptos para el consumo. Impactante ¿no? Cuántas veces derramamos aceite en arroyos y ríos al lavar nuestra vajilla. La solución es sencilla: no debemos echar aceite al agua directa o indirectamente.



Cuando lavamos también utilizamos detergentes. ¿Sabías que las espumas producidas por los detergentes sintéticos inhiben la acción de las bacterias? Al impedirle a las bacterias hacer su trabajo, se detiene la oxigenación de los ríos y esto contribuye a convertirlos en cloacas mugrientas y malolientes. Todos los detergentes son contaminantes, tanto si son biodegradables como si no lo son, pues no hay mecanismos en la naturaleza que aseguren su asimilación.

Para la limpieza de la vajilla y de la ropa es muy recomendable la utilización de jabón en barra. Para el aseo personal, los jabones no perfumados (por ejemplo, de glicerina).

En cualquier caso, lo mejor es no lavar nada directamente sobre el río y construir lavaderos suficientemente alejados de éste o de cualquier manantial, al menos a unos 10 metros, para que así viertan al río después de haber pasado por una serie de filtros naturales.



Sé qué alimentos me ayudan a crecer y cuáles no



Cuando Ernest Shackleton y su equipo de exploradores quedaron atrapados durante 20 meses en las masas de hielo flotante en la Antártida, su gran preocupación era evitar que les diera el temido “escorbuto”, enfermedad causada por la falta de vitamina C.



Una alimentación equilibrada nos hace más fuertes y previene enfermedades. Ernest Shackleton lo sabía y por eso, aún en medio de su odisea antártica, buscaba alimentos que les proporcionaran los nutrientes que necesitaban y, para lograrlo, proveyó a la tripulación del Endurance de carne y vísceras de pingüinos y focas.



Cuando eliges un menú para tu excursión o campamento, debes considerar que sea nutritivo, equilibrado, adecuado al clima, y dependiendo del presupuesto con que se cuente, económico.

**NO ES LO MISMO
ALIMENTARSE QUE NUTRIRSE**

En ocasiones consumimos alimentos que nos quitan el apetito pero que no nos nutren adecuadamente. Un alimento nutritivo es aquel que nos provee la energía que necesitamos para mantener el organismo activo, realizar todas las funciones metabólicas y crecer.

Hasta el momento se conocen seis tipos de nutrientes:

Hidratos de carbono

Son grandes productores de calor y energía. Se hallan presentes en la harina de trigo, el arroz, la sémola, la cebada, la avena, las papas, las legumbres, el azúcar, la miel, la melaza, el maíz.



Proteínas

Los músculos, los órganos en general y ciertos componentes de la sangre, están conformados por proteínas. Por ello es muy importante consumir productos ricos en proteínas, especialmente las de origen animal que son las que nos entregan los aminoácidos esenciales para la vida. Las proteínas se encuentran presentes en huevos, carnes y pescados, cereales y legumbres.

Minerales

Son sustancias como el calcio (muy importante en la formación de los huesos), el hierro (forma los glóbulos rojos de la sangre) y otros como el yodo, potasio, carbono y magnesio. Se encuentran en todos los alimentos y como nuestro organismo los necesita en pequeñas cantidades, con una dieta equilibrada podemos asegurarnos su provisión.

Grasas o lípidos

Otorgan energía por largos períodos de tiempo. En climas fríos deben consumirse en mayor cantidad. Se las encuentra en aceites, mantequilla, manteca, tocino y nueces.

Agua

Es el nutriente más importante porque nuestro cuerpo está formado en un 70% por agua. Si bien podemos ingerirla en forma de agua potable, también se la encuentra en leche, frutas y otras bebidas. Es muy importante que consumas más agua pura que bebidas azucaradas, gaseosas y con colorantes.

Vitaminas

Son sustancias orgánicas que se encuentran en los alimentos y que en pequeñas cantidades son indispensables para los procesos que permiten mantener vivo nuestro organismo. Necesitamos ingerirlas porque nuestro cuerpo no las produce.



VITAMINA	¿EN QUÉ ALIMENTOS ESTÁ?	¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO FALTA?
A	Hígado (sobre todo de pescado), zanahoria, lechuga fresca, espinaca, tomate, repollo, leche, queso, yema de huevo, mantequilla.	Alteraciones en la piel, defectos de visión, diarreas, alteraciones del crecimiento.
B	Jamón, riñón, cereal, hígado, huevo, espinaca, zanahoria, carne, pescado, leche, pepino, espárrago.	Problemas cardíacos, anorexia, detención del crecimiento, conjuntivitis, apatía, calambres, náuseas, anemia, propensión a infecciones.
C	Cítricos, verduras, frutas y vísceras.	Escorbuto.
D	Atún, yema de huevo, leche, margarina.	Raquitismo.
E	Maní, chocolate, maíz, verdura.	Perjudica músculos y aparato reproductor.
F	Grasas animales.	La carencia de vitamina F en niños de edad escolar produce infecciones triviales pero crónicas: resfrios, gripes, sinusitis.
K	Espinaca, coliflor, tomate.	Alteración en la coagulación de la sangre.



Ahora sabes qué necesita tu cuerpo y por qué es importante comer ciertos alimentos, pero ¿en qué proporción? Las personas no necesitamos todo esto en la misma cantidad. Algunos alimentos beneficiosos para nuestro organismo, se vuelven perjudiciales si no los comemos con moderación.

Para tener una idea de cuánto es adecuado consumir de cada tipo de alimento, te presentamos una **Pirámide de los Alimentos**. En ella, los productos que están más cerca de la base deben comerse en mayor cantidad que los productos que están en la cima de la pirámide.





¿Qué te parece si preparas el menú para el próximo campamento de patrulla? Con algunos consejos como éstos...

- ✓ piensa en comidas que les gusten a todos,
- ✓ trata que la comida del campamento no sea muy diferente a la que comen habitualmente en sus casas,
- ✓ cocina alimentos sencillos y de fácil digestión,
- ✓ define cuántas comidas se deberán preparar considerando los días que dura la actividad. Recuerda que habitualmente el primer día se consumen alimentos ya preparados que llevan desde sus casas,
- ✓ ten a mano el programa del campamento, te ayudará a definir qué tipo de comida es la más adecuada para cada momento,
- ✓ revisa el menú asegurándote que contenga todos los nutrientes en cantidades adecuadas. Ayúdate para esto con la pirámide de los alimentos,
- ✓ detalla los ingredientes necesarios para elaborar cada comida, con sus respectivas cantidades,
- ✓ suma los ingredientes comunes a todas las comidas y la cantidad requerida para todo el campamento. Por las dudas conviene calcular una reserva de un diez por ciento más de los alimentos más importantes,
- ✓ por último, presenta el menú en el Consejo de Patrulla para su aprobación final.

...¡seguro que prepararás un excelente menú!

<i>Menú preparado para la actividad:</i>	<i>Que tuvo una duración de:</i>	<i>Y donde primaron actividades de tipo:</i>

Menú

Opiniones de los comensales

Sé preparar comidas sencillas y lo hago con orden y limpieza



Tostadas francesas: *un desayuno diferente*

Si en campamento quedan trozos de pan del día anterior, con esta receta podrán utilizarlos para preparar un desayuno original y sabroso.



Ingredientes para una patrulla

- 14 rebanadas de pan (2 por persona).
- 3 ó 4 huevos.
- 1 1/2 taza de leche.
- mantequilla o margarina.
- esencia de vainilla (a gusto).
- azúcar (tres cucharadas).
- miel o azúcar refinada.

Preparación

En un recipiente amplio mezclar y batir los huevos, la leche, el azúcar y la esencia de vainilla.

Colocar en el fuego una sartén y agregarle mantequilla.

Cortar el pan en rebanadas y sumergirlas en la mezcla, de uno y otro lado hasta que queden bien mojadas.

Con la sartén caliente, freír las rodajas de pan de uno y otro lado.

Agregar miel o espolvorear con azúcar refinada al servir...
¡y a comer!

El arroz, un infaltable



Originario del sureste asiático, donde se cultiva desde hace alrededor de 5000 años, en la actualidad se siembra en todo el mundo y en algunos países constituye la base alimenticia de su población. En América, el arroz se conoce desde 1591, cuando fue traído por los conquistadores españoles.

El arroz es un buen alimento para acompañar pescado, pollo o carnes rojas, pero también sirve como plato principal. Por lo tanto, saber cocinar arroz es de suma importancia en las habilidades de cualquier cocinero.

Cocinando arroz...

Para calcular las proporciones:

- Una taza de arroz (alrededor de 250 gr) cada cuatro personas.
- Una taza de agua hirviendo por cada taza de arroz a cocinar.

Preparación

- Hervir agua en un recipiente.
- Calentar aceite y ajo pelado en una olla,

agregar el arroz crudo y freírlo revolviendo constantemente hasta que los granos se vean "transparentes".

- Agregar el agua hirviendo. Cuidado porque al contacto con la olla caliente el agua que agregues ebullicará con fuerza.
- Poner sal a gusto, revolver y cocinarlo a fuego lento y con la olla tapada durante unos 15 a 20 minutos. Levantar la tapa sólo un par de veces para probar cómo va la cocción y, al hacerlo, evitar que escape demasiado vapor.

Algunas personas le agregan zanahoria picada fina, pimentón verde o rojo y cebolla al momento de calentar el aceite y freír el arroz. Si te parece buena idea, también puedes hacerlo.

Cada familia tiene una forma especial de preparar el arroz y siempre habrá un "secreto de cocina" que es bueno conocer... pregunta en tu casa.

En Japón, la palabra que significa arroz, *gohan*, también se aplica a comida; mientras que en China se avisa que la comida está en la mesa con la frase "el arroz está listo".





“Ensalada” Marroquí

Ingredientes

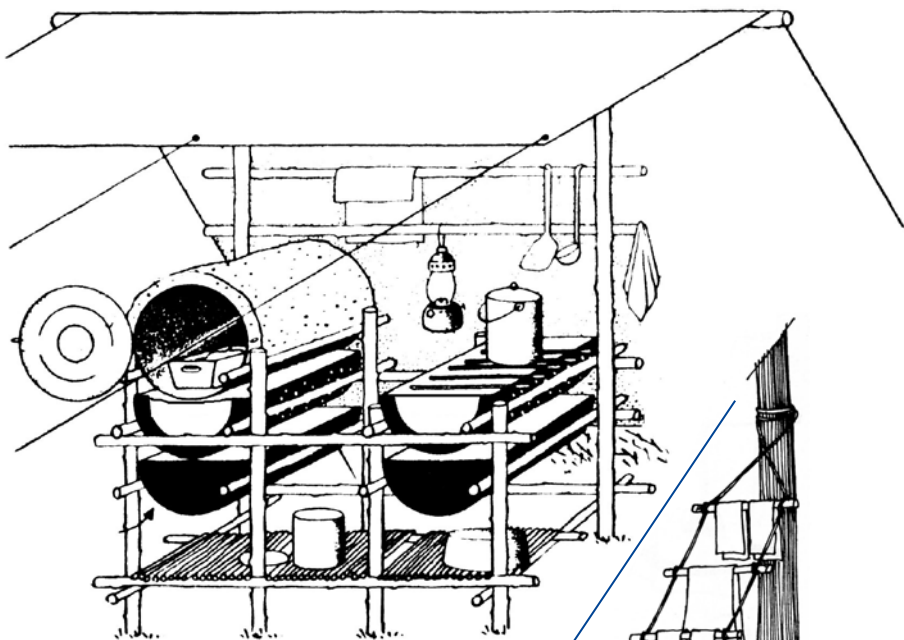
- 1 pimentón verde cortado en juliana
- 1 pimentón rojo cortado en juliana
- 1 pimentón amarillo cortado en juliana
- 2 cebollas cortadas en juliana
- garbanzos cocidos con su jugo
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- ají de color o paprika
- orégano

Preparación

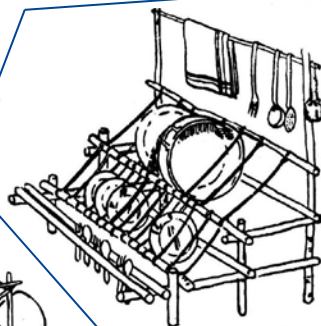
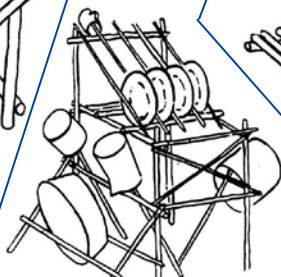
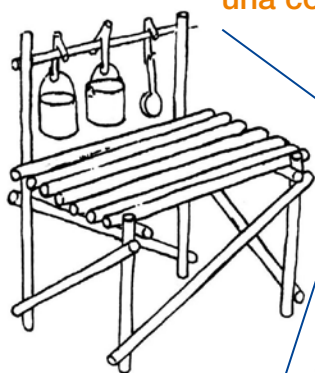
En una sartén, poner un chorro generoso de aceite de oliva; cuando esté caliente colocar los pimentones y la cebolla. Agregar sal, pimienta, orégano y 1 cucharadita de ají de color. Revolver por 8 a 10 minutos a fuego medio hasta que se ablanden las verduras. Agregar los garbanzos con el jugo incluido. Dejar cocinar hasta que el jugo se absorba. Espolvorear con hierbas al momento de servir. ¡Una forma diferente de comer legumbres!

Recomendaciones para mantener la higiene y prevenir enfermedades al cocinar:

- Lávate las manos con jabón antes de consumir o manipular alimentos.
- Igual que los cocineros profesionales, usa gorro y delantal cuando cocines, evitará que tu ropa y cabello entren en contacto con los alimentos.
- Evita toser, estornudar y tocarte el pelo sobre los alimentos.
- Cada vez que tocas un alimento crudo, vas al baño, tocas animales o te ensucias las manos, debes lavártelas antes de seguir cocinando o comiendo.
- No permitas que los animales se acerquen a las comidas.
- Lava bien las frutas y verduras, incluso si las vas a pelar o cocer.
- Durante la preparación de la comida, usa cuchillos distintos para cortar carne, verdura y pan; o lava muy bien el que estés usando cuando cortes alimentos diferentes. Evita la contaminación cruzada.



Para trabajar bien,
hay que tener
una cocina cómoda...



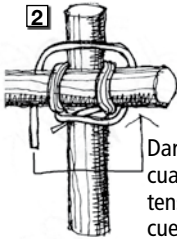
¿Por qué no...?

Hacer un concurso de cocina entre las patrullas, premiando los platos más sabrosos, simples, económicos y nutritivos. Luego, los cocineros pueden pasarse las recetas unos a otros o hacer un libro de cocina con los platos más famosos de la Unidad Scout.

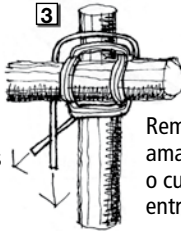
Para la construcción de estas cocinas y alacenas, así como para la mayoría de las instalaciones que realices con troncos y varas, necesitarás usar algunos de los nudos y amarres que te presentamos a continuación.

AMARRE CUADRADO

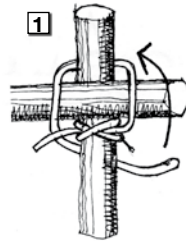
Sirve para unir dos troncos cruzados en ángulo recto y cuando en el esfuerzo aplicado tiende a deslizarse un tronco sobre otro.



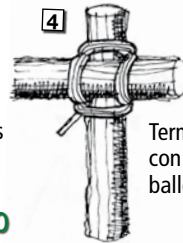
Dar tres o cuatro vueltas tensando la cuerda.



Rematar el amarre con tres o cuatro vueltas entre las varas.



Iniciar con un nudo ballestrinque.



Terminar con un nudo ballestrinque.

EMPARRILLADO O MARIMBEADO

Sirve para unir varias varas o troncos paralelos y crear superficies como, por ejemplo, una mesa. Se comienza y termina con un nudo ballestrinque.



NUDO BALLESTRINQUE

El ballestrinque es un nudo sencillo de gran utilidad. Sirve para atar una cuerda alrededor de un poste, especialmente si la cuerda es sometida a tensión, por eso se lo utiliza en la mayoría de los amarres.



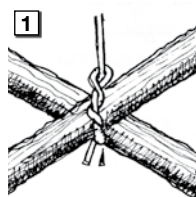
NUDO DE LINGADA

El nudo de lingada (vuelta de braza, maderero, carpintero), tiene usos similares al ballestrinque. Útil para subir haces de leña y materiales sueltos y arrastrar troncos.

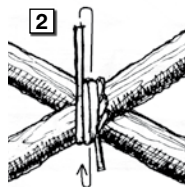


AMARRE DIAGONAL

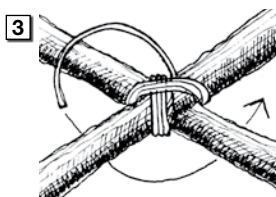
Sirve para unir dos troncos cruzados en forma diagonal y que sometidos a tensión tiendan a separarse.



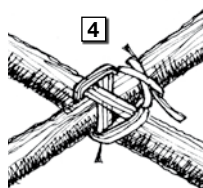
Comenzar con un nudo de lingada.



Dar tres vueltas de cuerda en el mismo sentido que hiciste el nudo de lingada.



Repetir la operación en el sentido contrario.



Rematar el amarre con tres vueltas y terminar con un ballestrinque.

Organizo bien mi tiempo para estudiar, compartir con mi familia y estar con mis amigos



Algunas ideas y recomendaciones para organizarte mejor...



- ✓ Confecciona una agenda: en ella puedes incluir todas las actividades que realizas regularmente, incluye las fechas asignadas para exámenes, entrega de trabajos y también tus actividades de tiempo libre y descanso.
- ✓ Sé regular: revisar diariamente tus apuntes te ayudará a comprender mejor los temas nuevos. Es mejor dedicarle todos los días un tiempo al estudio, que "atragantarse" con todo el contenido el día antes del examen.
- ✓ Dosifica el trabajo: por cada hora de estudio tómate diez minutos para descansar, cambiar de actividad, escuchar música...
- ✓ Identifica el momento del día en que mejor te sientes y tienes más energía para estudiar. Ubica tus horas de estudio en esos momentos.
- ✓ Planifica el trabajo: divide las tareas complejas en fases o sub-tareas con objetivos más alcanzables... y asígnale fechas límite para completarlas.
- ✓ Mantén la concentración: durante el tiempo de estudio evita aquellas cosas que puedan distraerte, pospone para el tiempo libre cualquier otra actividad. Que nada ni nadie te perturbe.
- ✓ Date prioridades: comienza por aquellas áreas que consideres de dificultad media, continúa con las difíciles y termina con las más fáciles.
- ✓ Recompénsate: cuando cumplas las tareas en tiempo y forma, recompénsate con algo que te guste, esto ayudará a motivarte para continuar con otras tareas y objetivos.

Agosto



19

Martes
S. Mariano

Calendario semanal

Algunas ideas para que un calendario sea realmente útil...

OK

Programa

- 08 Ordena todas las tareas y pega el calendario en un lugar visible, de manera que rápidamente puedas visualizar tu programa semanal.
- 09 Clasifica las actividades según el siguiente criterio:
- 10 a. Urgente e impostergable (llamar a mi abuela que está de cumpleaños el martes)
- 11 b. Importante (preparar examen de matemáticas para el viernes)
- 12 c. Menos importante (cargar música nueva en el mp3)
- 13 Esta clasificación te servirá para que no hagas primero las cosas que más te gustan o te resultan más fáciles, sino las prioritarias. Puedes asignarle un color a cada prioridad, de modo que con sólo un golpe de vista puedas identificarla en tu agenda semanal.
- 14
- 15 Respetar las prioridades con las que definiste tus tareas, comienza por las que son urgentes e impostergables y continúa con las siguientes según su importancia.
- 16
- 17 Haz el calendario lo más realista que puedas y no te hagas trampa. Es mejor comenzar con un calendario con pocas actividades, pero que puedas cumplir, en lugar de llenarlo de actividades que jamás tendrás tiempo de hacer.
- 18
- 19



Sé elegir entre las diferentes actividades recreativas

En nuestra vida cotidiana realizamos actividades como estudiar o colaborar en nuestra casa porque son parte de nuestras responsabilidades. En cambio, las actividades recreativas son aquellas que realizamos por placer y no por obligación.

Las actividades recreativas nos ofrecen la posibilidad de cambiar nuestra rutina, recargar energías y encarar con fuerzas renovadas nuestras actividades cotidianas.

Mientras más actividades recreativas conozcas, mayor será tu libertad al momento de elegir y podrás intentar cosas nuevas y desafiantes más allá de los juegos de video y la televisión.



*Estas son las actividades recreativas
que más me gustan...*

Quando niño a Louis Pasteur (1822-1895), el famoso científico francés, le gustaba pescar en el río, explorar los campos cercanos a su casa, buscar tesoros ocultos en los montones de chatarras en el patio de la curtiduría de su padre y, sobre todas las cosas, dibujar.

"Sorprendemos por algo es el primer paso de la mente hacia el descubrimiento" (Louis Pasteur)



EL TABLUT

(2 jugadores)

Este antiguo juego originario de Laponia (Finlandia), representa una batalla entre dos contendientes de fuerzas desiguales. La fuerza más numerosa, los moscovitas, trata de cercar a la menos numerosa, los suecos, entre cuyas fuerzas existe una ficha, el rey, con características especiales.



Descripción

Necesitas 16 fichas que hacen de moscovitas, quienes combaten contra 8 fichas que hacen de suecos los que, a su vez, protegen a otra ficha que es el rey. Todo esto sucede sobre un tablero cuadrado de 9 casillas por lado.

Objetivo del juego

Para los moscovitas, el objetivo del juego es capturar al rey sueco.

Para los suecos, el objetivo del juego es proteger a su rey para que éste llegue a una de las cuatro casillas de las esquinas del tablero sin ser capturado por los moscovitas.

Gana el bando que logra primero su objetivo.

¿Cómo se juega?

Mueve un jugador por turno. Correspondiéndole a los suecos el primer movimiento.

Todas las fichas se mueven, horizontal o verticalmente, el número de casillas que deseen.

No se pueden saltar las casillas ocupadas. Los soldados pueden pasar por encima de la casilla del rey, si está libre, pero no la pueden ocupar. Se captura un soldado y se lo retira del juego cuando el adversario ocupa las dos casillas adyacentes en forma horizontal o vertical.

El rey cae prisionero cuando las casillas ubicadas a sus cuatro lados, por las cuales podría moverse, están ocupadas por moscovitas o bien si, ubicado sobre una de estas cuatro casillas adyacentes al trono, está rodeado por tres moscovitas. Cuando esto sucede, el juego ha terminado y, naturalmente, han vencido los moscovitas.

Cuando el rey tiene libre un camino hacia el perímetro, el jugador que representa a los suecos avisa a su adversario diciéndole "¡Raichi!". Si el rey tiene libre dos caminos hacia el perímetro, entonces dice "¡Tuichi!" ya que será imposible para los moscovitas bloquear las dos direcciones en una sola jugada.

Los juegos de tablero se juegan desde la antigüedad y varios de los que conocemos fueron inventados hace siglos. En la actualidad puedes encontrarlos en páginas de internet, donde podrás investigar su historia y reglas e incluso jugarlos conectado a la red.

Allí también podrás encontrar modelos de tableros y fichas, construirlos y jugar con tu patrulla, amigas y amigos. Para ello puedes utilizar materiales económicos como retazos de tela cosidos o pegados para formar el dibujo del tablero -esto los hace más livianos y fáciles de transportar-, también puedes construirlos con recortes de madera. Para las fichas puedes usar rodajas de palo de escoba, corchos, semillas, arcilla, piedras de colores, canicas, tapas de refrescos, conchillas de caracoles o, si te gusta el ajedrez, puedes tallar estas figuras a partir de ramas.

En los días feriados, a David Livingstone (1813-1873), famoso explorador del África, le gustaba ir a pescar y hacer largas excursiones por los campos y las márgenes de los ríos. Esos extensos paseos le servían tanto de instrucción como de recreo; salía para verificar en la propia naturaleza lo que había estudiado en los libros sobre botánica y geología. Sin saberlo se fue preparando, en cuerpo y mente, para las exploraciones científicas en las que describiría con exactitud los paisajes y la naturaleza del África.

ALGUNOS CONSEJOS PARA COMENZAR A TALLAR EN MADERA

- El único modo de aprender a tallar es tallando. Comienza por figuras sencillas como cucharas, cuchillos, tenedores, cortapapeles...
- No te desanimes si el trabajo que estás haciendo se raja un poco, esto ocurre frecuentemente. Las rajaduras pueden corregirse pegando una pequeña cuña de madera con masilla o pegamento de carpintero.
- No coloques la pieza de madera cerca de una fuente de calor, porque se raja con más facilidad.
- Al comenzar a tallar utiliza maderas blandas como la de pino, haya americana, cedro, abedul, balsa, olmo americano o tilo.
- Es mejor tallar la madera cuando está bien seca.
- Para tallar usa una cortaplumas de un tamaño cómodo para tus manos, mantenla bien afilada, pero recuerda utilizarla con cuidado, cortando hacia fuera y nunca hacia tu cuerpo.



CORTAPLUMAS O NAVAJA

Una pequeña cortaplumas puede ser una de las más completas herramientas para un scout.

Se componen de una hoja fuerte y afilada que se dobla y guarda dentro del mango. Algunos modelos también vienen provistos de una serie de otros elementos tales como: abridor de botellas, abrelatas, destornillador...

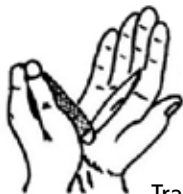


Las mejores cortaplumas son las que se abren manualmente. Evita las cortaplumas automáticas; pueden ocasionar accidentes si no se tiene el cuidado necesario.

Para abrir la cortaplumas, tómalas con la mano izquierda y con la mano derecha ábrela tirando de la ranura. Si eres zurdo, apóyala en la mano derecha y ábrela con la mano izquierda.



Si pasas la navaja abierta, tómalas entre tus dedos con el filo hacia fuera y que quien la reciba la tome por la empuñadura.



Para cerrar la cortaplumas toma la empuñadura con la mano izquierda, presionando la hoja con la palma de la mano derecha. Si eres zurdo, tómalas con la derecha y presiona la hoja con la palma de la mano izquierda.

Toma la navaja desde la empuñadura, nunca desde la hoja.

Trabaja alejando la cortaplumas de tu cuerpo cuando estés tallando o cortando con ella.

La cortaplumas es una herramienta, no un juguete...

Para evitar herirte recuerda que siempre debes cortar hacia fuera de tu cuerpo.

Cuando no la utilices pliéjala y guárdala.

Un scout jamás amenazaría a nadie, ni usaría su cortaplumas como arma ni siquiera jugando.

Tampoco se le ocurriría marcar y lastimar árboles y plantas como muchas veces vemos por ahí.



*Algunas cosas
que NO debes hacer
con la navaja*

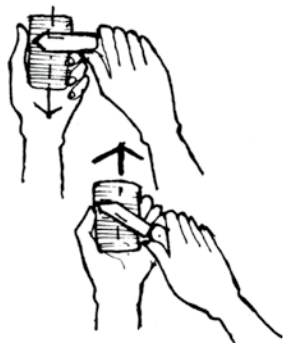


CONSERVACIÓN Y AFILADO DE LA CORTAPLUMAS

Conserva tu cortaplumas siempre limpia, seca y afilada; alejada del fuego, la humedad y la tierra.

Para afilarla puedes emplear una piedra de asentar o amolar. Apoya la hoja sobre la piedra y mantenla a unos 20° de inclinación. Con un ángulo menor se obtiene un filo más agudo pero de menor duración y más fácil de ser mellado.

Haz un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj. Cuando notes que en el filo se forma una cresta irregular de metal, es que el procedimiento de afilado ha sido el correcto. Esta cresta irregular debe ser eliminada, para lo cual deberás pasar la hoja por la piedra en un ángulo de 35° aproximadamente.



Para asentar el filo puedes pasar la hoja por un pedazo de cuero o una lija fina de agua pegada a una tabla.

Para terminar, limpia la hoja y sécala con un paño con vaselina. Luego aceita las partes, especialmente aquellas que ayudan a plegar la hoja y los demás elementos.

Ayudo a preparar los juegos, excursiones y campamentos de mi patrulla y mi Unidad



Mucho tiempo antes que la Atlantis, una primitiva embarcación hecha con nueve troncos de madera balsa y seis traviesas ligadas todas con fibra vegetal, partiera del puerto de Santa Cruz de Tenerife, Islas Canarias, una mañana del 22 de mayo de 1984, sus tripulantes habían soñado y planificado minuciosamente su aventura.

Troncos, fibra vegetal y caña de bambú -elementos que hace más de 3000 años podrían haber utilizado los habitantes de África-, junto con alimentos deshidratados, agua mineral, 2 cilindros de 45 kilos de gas, raciones de supervivencia, destiladores de agua, una radio VHF, brújulas, sextantes y cartas marinas. Además, toda la expedición quedaría grabada y fotografiada.



LA EXCURSIÓN Y EL CAMPAMENTO DE PATRULLA

La excursión de patrulla comienza a ser vivida cuando nos imaginamos como será ese lugar del que tanto nos hablaron o cuando soñamos las actividades que deseamos realizar, pero también cuando planificamos paso a paso cada detalle... Salir de excursión con la patrulla no es un simple paseo con amigos. La exploración y la aventura no se improvisan, se planifican con cuidado y pasión para que sean una oportunidad para divertirnos, hacer cosas interesantes, aprender y progresar como scouts.

Una buena patrulla acampa con la Unidad Scout, pero también realiza sus propias excursiones y campamentos. Mientras más excursiones y campamentos realiza la patrulla, más se fortalece como equipo y más oportunidades tienen sus miembros de crecer y desarrollarse.

Los campamentos de patrulla suelen ser de un fin de semana, dejando los campamentos de mayor duración para los que se realizan con toda la Unidad Scout.

La excursión de patrulla puede durar una jornada o bien extenderse más de un día, y en ese caso se puede dormir en carpa o en algún lugar bajo techo.

GUÍA PARA ORGANIZAR UNA EXCURSIÓN DE PATRULLA

Estas son algunas cosas que es bueno tener en cuenta al organizar una excursión con tu patrulla.

1. ACTIVIDADES

¿Qué vamos a hacer para lograr el objetivo de la excursión o campamento?

Objetivo de la excursión o del campamento

¿Qué cosas haremos para lograr nuestros objetivos?

¿En qué momento las vamos a hacer?, ¿qué secuencia daremos a nuestras actividades?

¿Quiénes serán los responsables de planificar, organizar y conducir cada actividad?

2. ITINERARIO

¿Cuál será nuestra hoja de ruta?

Día, lugar y hora de salida

Día, lugar y hora de regreso

Nombre de los participantes

Lugar de destino

Recorrido a realizar

Medios de locomoción que emplearemos

¿Nos acompañará algún dirigente?

3. TESORERÍA

¿Cuánto dinero nos va a costar la salida?

Costos de traslado

Costos de alimentación

Otros (fotocopias, materiales, etc.)

¿Cuánto va a costar la excursión por persona?

¿Quién se hará responsable de este aspecto?

4. INTENDENCIA

¿En qué estado están nuestros implementos de patrulla?

Revisar el estado de la carpa

Listado de materiales a comprar o conseguir

Materiales que requieren arreglo

Listado de materiales que llevaremos

¿Quién estará a cargo de este trabajo?

5. COCINA

¿Qué comeremos durante nuestra excursión o campamento?

Menú

Alimentos a llevar

Alimentos frescos a comprar en el lugar

¿Quién se hará cargo de preparar estos implementos?

6. SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS

Revisar que el botiquín tenga todos los elementos

Hacer listado de elementos faltantes

Comprar los elementos faltantes

Armar una agenda con teléfonos de emergencia

Poner al día las fichas de salud

¿Quién se hará cargo de estos aspectos?

7. ADMINISTRACIÓN

¿Cómo obtendremos los papeles necesarios?

Fotocopiar permisos de salida

Hacer y distribuir listado de equipo personal

¿Necesitamos algún permiso para ingresar al lugar donde queremos ir?

Preparar información detallada y de contacto para nuestras familias

Programar una reunión con los padres para contarles la actividad

¿Quién se hará cargo de estas tareas?

Excursión a _____ Fecha _____

Yo me hice responsable de _____

Excursión a _____ Fecha _____

Yo me hice responsable de _____

Excursión a _____ Fecha _____

Yo me hice responsable de _____

Excursión a _____ Fecha _____

Yo me hice responsable de _____

¿Qué hacer en una excursión de patrulla?!

Uf... hay miles de entretenidas alternativas...

Exploración: levantar croquis topográficos, seguir mapas, manejo de brújula, identificación de huellas, acecho, juegos al aire libre, pionerismo, cocina rústica o sin utensilios, estimación de distancias y alturas...

Excursión

nocturna: observación astronómica, orientación por las estrellas, juegos nocturnos, fogatas...

Visita a lugares de interés: ruinas arqueológicas, museos, industrias, lugares de producción...

Observación de la naturaleza y conservación: seguir senderos ecológicos, realizar actividades de conservación del medio ambiente, identificar especies vegetales, colección (de vegetales, insectos, minerales), safaris fotográficos...

Actividades específicas: carreras de orientación, búsqueda del tesoro, rastreo, construcción de estaciones meteorológicas, buenas acciones de patrulla...

Estas actividades hicimos en nuestra última excursión de patrulla _____

Para tener energías durante la excursión... debemos descansar cómodos y abrigados.

Cómo elegir un saco o bolsa de dormir

Hay gran variedad de tamaños, colores, materiales, formatos, precios y utilidades, porque no existe una bolsa de dormir apta para toda circunstancia.

Al elegir, debes conocer las condiciones climáticas y el tipo de uso que con más frecuencia darás a la bolsa de dormir. La que cumpla con las exigencias de esas situaciones será la más adecuada para ti.

El lugar en que lo usarás

El lugar en que vas a usar el saco es un punto importante a tener en cuenta para la elección. Debieras preguntarte sobre el tipo de clima que posee la zona a la que más frecuentemente irás de campamento.

En los sacos de dormir viene indicado el rango de temperatura en el que éste brinda protección.

Tamaño y peso

La bolsa de dormir no debe ser demasiado pesada, ni muy voluminosa. Cuanto más pequeña sea una vez plegada, más espacio habrá en la mochila para otras cosas. Actualmente vienen provistas de una bolsa para guardarlas que comprime y reduce su volumen.



Forma

Sacos con forma de sarcófago: tienen gran capacidad de conservar el calor por lo que son más

recomendables para enfrentar bajas temperaturas; son de bajo peso y ocupan poco espacio. La forma estrecha puede resultar incómoda para algunas personas.

Sacos semi-rectangulares: ofrecen un diseño más cómodo que el modelo sarcófago, pero son más pesados y voluminosos.

Sacos rectangulares:

especiales para zonas cálidas o épocas calurosas. Su forma privilegia el espacio interior, pero como resultado de esto no acumulan ni mantienen bien el calor corporal. La mayoría son pesados y voluminosos.



Los sacos que traen una capucha permiten conservar mejor el calor corporal dentro del mismo, lo que es muy útil si lo vas a usar en zonas de bajas temperaturas.

Materiales

Los sacos pueden estar rellenos de pluma de ganso o de materiales sintéticos. Ambos materiales pueden ser muy buenos. Si tienes problemas respiratorios o alergias, es conveniente que elijas un saco de dormir con relleno sintético.

En cualquier caso, elige una bolsa de dormir que tenga costuras firmes y tela fuerte e impermeable.

Antes de acostarte

- Bebe siempre suficiente agua durante el día, la deshidratación aumenta la sensación de frío.
- Asíate y cepilla tus dientes. El campamento no es excusa para descuidar tu higiene personal.
- Cámbiate de ropa. No duermas con la ropa que utilizaste para las actividades. Si no llevas pijama puedes usar una camiseta limpia y un pantalón de buzo que uses exclusivamente para dormir.
- Cámbiate los calcetines que usaste durante el día, pues suelen estar húmedos por la transpiración del pie.
- Nunca te acuestes mojado o utilizando ropa húmeda.
- Métete en la bolsa enseguida, cuando aún conservas la sensación de calor. Si te demoras mucho te enfriarás y será más difícil entrar en calor.
- Usa aislante bajo la bolsa de dormir; te protegerá del frío y de la humedad del suelo. La pérdida de calor que se produce por la parte inferior de la bolsa es muy grande. En caso de no tener un aislante, puedes usar papel de periódico o cartón.

A la mañana siguiente

- Ventila el saco de dormir después de cada noche de uso. Déjalo secar un rato al sol para eliminar la humedad que pueda haber quedado en la tela o material aislante.
- Antes de guardarlo, sacúdolo y comprueba que ningún insecto, hoja o suciedad se ha introducido en él.

Algunas recomendaciones

- Mantenlo siempre limpio. Si lo vas a lavar hazlo siguiendo las instrucciones del fabricante.
- En tu casa, sácalo periódicamente de la funda y cuélgalo para que se estire. Esto es bueno para las fibras.
- Antes de salir de excursión asegúrate que los cierres y la tela estén en buen estado.
- Nunca acerques el saco de dormir al fuego y nunca manipules fuego cuando estés en su interior.

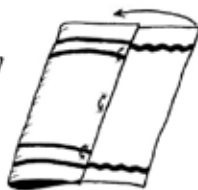
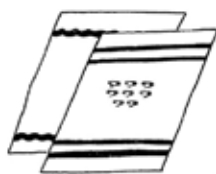
Cómo improvisar un saco o bolsa de dormir

Necesitas dos frazadas y ocho broches (alfileres o imperdibles)

Doblar una manta y cerrar con los broches

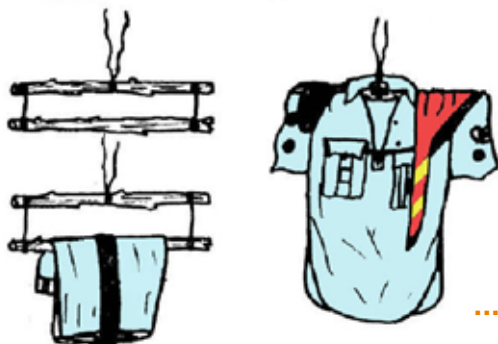
Después doblar la otra en el sentido contrario

Poner broches

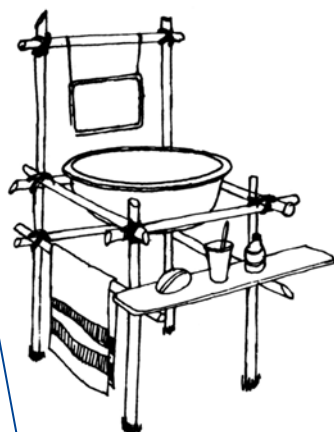
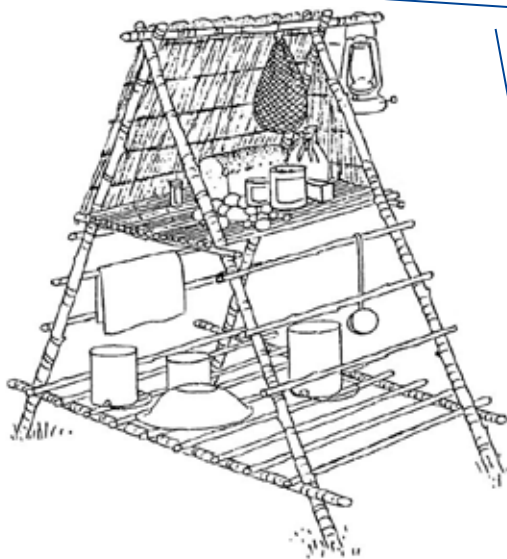
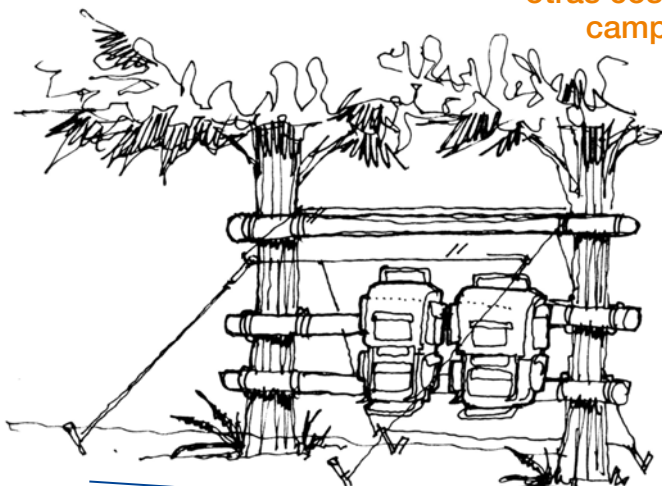


Finalmente doblar la parte inferior y cerrar

Y tu uniforme también puede quedar ordenado...



...igual que muchas otras cosas en tu campamento



Me esfuerzo por mejorar mi rendimiento en el deporte que practico y sé ganar y perder



Durante la ceremonia inaugural de los Juegos Olímpicos, todos los deportistas y jueces presentes realizan un juramento en el que se comprometen a cumplir y hacer cumplir las reglas que rigen la competencia.

Este juramento fue introducido por primera vez en los juegos realizados en Amberes el año 1920 y pronunciado por el waterpolista y esgrimista belga Víctor Boïn. Actualmente, el juramento es pronunciado por un atleta en nombre de los demás...

“En nombre de todos los competidores, prometo que participaremos en estos Juegos Olímpicos respetando y cumpliendo sus reglamentos con auténtico espíritu deportivo, para mayor gloria del deporte y honor de nuestros equipos”.

Saber perder es poder canalizar toda la ira o la tristeza que te produce la derrota y usar toda esa energía para seguir mejorando.

La pena por la derrota no nos debe desmoronar; muy por el contrario, debe ser una excelente oportunidad para reflexionar sobre dónde estuvieron los errores y corregirlos. Reflexionar después de un triunfo también es importante; siempre podemos hacer las cosas un poco mejor.



Para mí, saber ganar significa...

Para mí, saber perder significa...

Mis alegrías y penas deportivas las vivo...

Para mejorar mi rendimiento deportivo yo voy a...

Mis logros deportivos...

FECHA	LOGRO

Habrás observado que en los campeonatos mundiales de fútbol aparece este logo:



Lo llevan en un bandera amarilla los jóvenes que acompañan la entrada de ambos equipos al campo de juego, lo lucen en su ropa los árbitros, hay carteles en los estadios... pero, ¿qué es el fair play?

Fair play quiere decir juego limpio, su idea central es reconocer a aquellos deportistas y equipos que respetan las reglas, a sus adversarios y mantienen la dignidad bajo todas las circunstancias, especialmente en la derrota.



¿Qué deportista que conoces por su “juego limpio”?

El fair play es una “forma de ser” basada en el respeto a sí mismo y que implica:

- honestidad, lealtad y actitud firme y digna ante un comportamiento desleal.
- respeto al compañerismo.
- respeto al adversario, victorioso o vencido, sabiendo que no jugamos “contra” sino “con” el adversario deportivo.
- respeto al árbitro, expresado por un constante esfuerzo de colaboración con su tarea.

El fair play se manifiesta en:

- la aceptación sin discusión de las decisiones del árbitro, salvo en los deportes en los que el reglamento autoriza una reconsideración del fallo.
- la voluntad de jugar para ganar, objetivo primero y esencial, y el rechazo firme a conseguir la victoria a cualquier precio.

El fair play implica modestia en la victoria, serenidad en la derrota y una generosidad suficiente como para crear relaciones humanas entrañables y duraderas.

Preparo juegos para distintas ocasiones



Muchos juegos de los que practicamos en la patrulla y la Unidad Scout son conocidos y jugados con igual o distinto nombre en varios países del mundo. Otros, en cambio, son invenciones de las y los jóvenes o dirigentes de una Unidad Scout... como es el caso del cribol, un juego que deseamos compartir contigo.

EL "CRIBOL"

A nosotros nos contaron que este juego fue creado por dos jóvenes scouts que buscaban algo diferente para proponer a las patrullas de su Unidad Scout y que para inventarlo se inspiraron en el béisbol y el críquet. Sus reglas y forma de juego son una mezcla de esos dos deportes y es un juego ideal para ser jugado con tus amigos y amigas.

[B]	BATEADOR
[L]	LANZADOR
C1	JUGADORES DE CAMPO
C2	
C3	
C4	

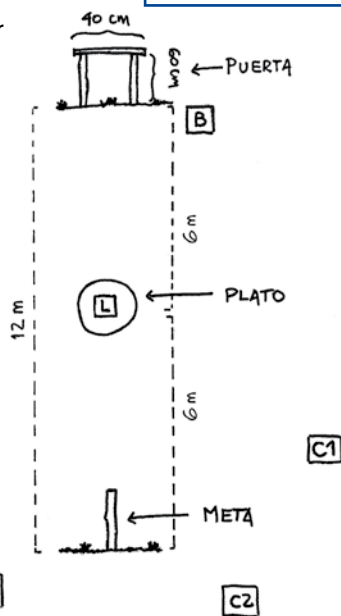
- El objetivo del juego es batear una pelota lo suficientemente lejos para que le permita al bateador correr ida y vuelta entre la puerta y la meta, lo cual representa un punto para ese jugador. Gana el jugador que llega primero a la cantidad de puntos pactados antes de comenzar el juego.

- El jugador al que le toca el turno de batear juega contra todo el resto de los jugadores.

- Quien está al bateo tiene como objetivos: a) impedir que caiga la vara de la puerta y b) pegarle a la pelota que le lanzan y arrojarla lo suficientemente lejos del resto de los jugadores, de manera que tenga tiempo y espacio para correr hasta la meta y volver, anotando así un punto.

- El bateador se ubica a un costado de la puerta de manera que con su cuerpo no cubra ninguna parte de la misma, la cual debe defender sólo usando su bate.

- Quien lanza la pelota tiene como objetivo botar la vara de la puerta. Si lo logra, ocupa el lugar de bateador.



- El resto de los jugadores se distribuye en el campo y tiene como objetivo tomar la pelota bateada y tocar con ella la meta, la puerta o al bateador en carrera. Quien lo logra, ocupa el lugar del bateador.
- Se denomina puerta al lugar que defiende el bateador y que consiste en una varilla de madera de 40 centímetros apoyada en otras dos varas de 60 centímetros de altura que están clavadas en el suelo.
- Se denomina meta a una vara de madera de 60 centímetros de alto clavada en el suelo a una distancia de 10 ó 12 metros en línea recta desde la puerta.
- A mitad de camino entre la puerta y la meta, se encuentra el plato del lanzador, indicado con una raya en el piso que señala el sitio desde el cual quien lanza la pelota debe ubicarse para hacerlo. El lanzador no debe sobrepasar esta marca en sus lanzamientos.
- Se considera muerto al bateador cuando: a) el lanzador hace caer la varilla de la puerta mediante uno de sus lanzamientos; b) cuando es tocado por una pelota sostenida (no arrojada) por cualquier otro jugador mientras realiza su corrida; c) cuando habiendo bateado la pelota, cualquier otro jugador la toma en el aire antes que ésta toque el suelo; d) cuando cualquier otro jugador toca con la pelota la puerta o la meta durante la corrida del bateador.
- El jugador que logra “matar” al bateador ocupa su puesto en el bateo.
- El bateador puede optar por correr o no cuando le haya pegado a la pelota.
- Cada lanzador tiene un máximo de cinco lanzamientos, luego de los cuales, si no mató al bateador, deja el puesto a quien le sigue según el orden, que se estableció al comenzar la partida. El bateador, en cambio, permanece en su sitio hasta que resulte “muerto”.



- El número mínimo de jugadores es cuatro. Cuanto más jugadores participan del juego, más amplio debe ser el espacio de juego para que el bateador tenga posibilidades de lograr una corrida.
- Los elementos mínimos para jugar son: un palo de madera liviana y resistente para usar de bate, una pelota rellena de tela u otro material blando y un objeto al que el lanzador debe golpear.
- Antes de comenzar el juego se sortean los turnos de bateo y de lanzamiento de pelota, y se pacta el número de corridas necesarias para ganar.

La patrulla creadora de este juego organiza para el campamento de verano de la Unidad Scout el torneo anual más importante, cuyo premio consiste en un plato en el cual se graba el nombre del ganador de cada año.

Estos son algunos de los juegos más entretenidos que conozco...

NOMBRE	CANTIDAD DE JUGADORES	LUGAR Y MOMENTO IDEAL PARA JUGARLO

Por qué no...

Un interesante proyecto de patrulla podría ser la elaboración del Cuaderno de Juegos, recopilando los que tú conoces y los que conocen los miembros de tu patrulla, de tu Unidad Scout, de tu Grupo y otras personas...

Inventar un juego o un deporte, ponerle un nombre, escribir sus reglas, construir los elementos necesarios para jugarlo y organizar un campeonato.

Instaurar un premio denominado Patrulla Fair Play o Patrulla Juego Limpio para aquella que se haya destacado en el respeto por las reglas, por los demás jugadores y por el árbitro.

