





## Capítulo 3

# *Vida al Aire Libre:* **AVENTURA EN LA NATURALEZA**

## VIDA AL AIRE LIBRE: AVENTURA EN LA NATURALEZA

Cuando viniste a tus primeras actividades scouts seguramente te entusiasmó la idea de ir de campamento, dormir en carpa o encender tu primera fogata. Seguro pronto realizarás ese sueño, pero antes revisa estas recomendaciones básicas para que saques el mayor jugo de esta experiencia y te diviertas como nunca.

## LA EXCURSIÓN: EXPLORA EL MUNDO NATURAL

Una excursión puede ser una visita a algún lugar que se encuentre al aire libre en el que tu patrulla o tropa pueden realizar diferentes actividades y que te permitirá explorar y proteger la obra de Dios.

**Las excursiones pueden ser ida por vuelta, es decir, que no impliquen quedarse a dormir fuera de casa y también pudieran realizarse durante dos o más días.** Cuando vas de excursión, generalmente la patrulla o tropa no se instala en un solo sitio, sino que hace un recorrido por diferentes zonas de un mismo lugar.

Un ejemplo de excursión puede ser una visita al Parque Nacional Warairarepano (el Ávila) en Caracas, a las cuevas del Alfredo Jahn en Higuerote o a las de El Guácharo en Monagas.





## LA MÁXIMA AVENTURA AL AIRE LIBRE: EL CAMPAMENTO

El campamento es una de las actividades más emocionantes de los scouts. Consiste en una salida que organizará tu tropa o patrulla a algún ambiente natural – por ejemplo a la montaña, a la playa, o a alguna hacienda- y que **tendrá una duración de por lo menos tres días y dos noches.**

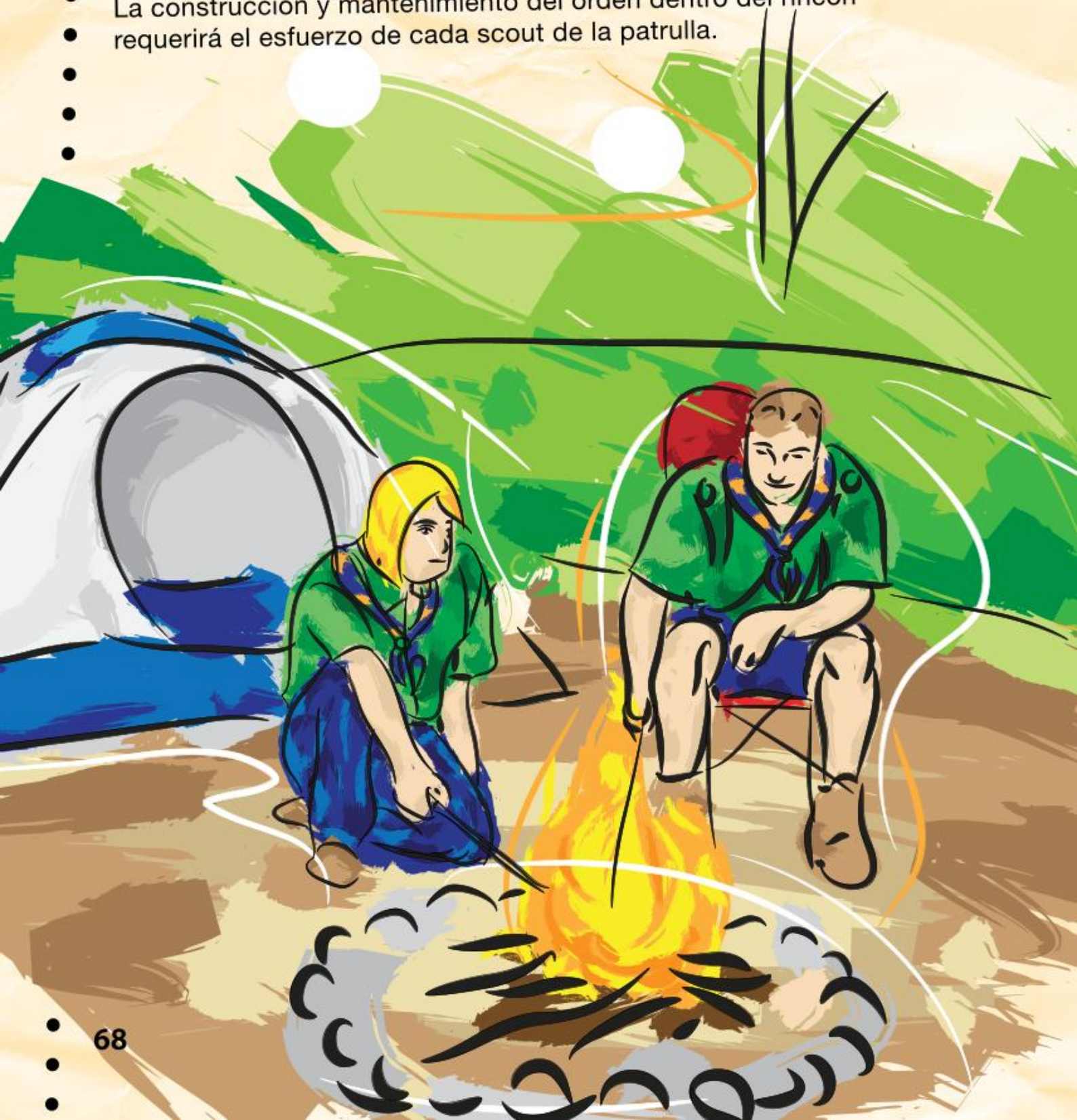
En el campamento se realizarán diferentes actividades que normalmente no podrías hacer en las reuniones de tu tropa en la ciudad. Por ejemplo, podrás comer los alimentos que prepares con tu patrulla en fogata; aprenderás las constelaciones si la noche y las estrellas lo permiten; practicarás el acecho y aprenderás técnicas de orientación y exploración; harás construcciones con nudos y amarres que te enseñará tu patrulla; cantarás y escucharás historias frente a la luz y el calor de una fogata, entre otras muchísimas actividades que se pueden realizar dependiendo del sitio que visiten y de la técnica que estés aprendiendo con tu tropa para ese momento.

## TU CASA EN CAMPAMENTO: EL RINCÓN DE PATRULLA

La ideal del campamento es que estés tan cómodo como en tu casa. El reto tuyo y el de tu patrulla es crear el ambiente más confortable para disfrutar al máximo de cada experiencia al aire libre.

El rincón de patrulla será como tu casa en campamento. Con el equipo de patrulla –carpas, toldos, sillas, mesas, etc- más todo aquello que puedan diseñar y hacer con su creatividad –portalón, tendedero, cocina de altar, mesa, morralera, leñero, herramentero y otras tantas astucias-, construirán un espacio con todo lo necesario para descansar, comer y pasarlo bien en los momentos en que no estén haciendo actividades con la tropa.

La construcción y mantenimiento del orden dentro del rincón requerirá el esfuerzo de cada scout de la patrulla.



## ¿CÓMO DEBES PREPARARTE PARA SALIR DE CAMPAMENTO?

La preparación previa al campamento dependerá mucho del sitio que visitarás con tu tropa y la cantidad de días que durará la actividad. Aquí algunas recomendaciones:

### MORRAL:

- Si tienes la posibilidad, utiliza un morral para campamentos y excursiones (puedes comprarlo o pedirlo prestado mientras ahorras para comprar el tuyo). Los bolsos de campamento son los más apropiados para llevar a actividades al aire libre, ya que te permitirá meter en él todo lo que necesitas y cargarlo cómodamente en tu espalda. Evita llevar el bolso del colegio –seguramente será muy pequeño–, las maletas de viaje son inapropiadas para este tipo de paseos, así que debes evitarlas por completo.
- Si vas a comprar un morral, procura que el tamaño sea adecuado a tu cuerpo: ni tan grande que te resulte incómodo, ni tan pequeño que no te permita meter todo lo que necesitas llevar.
- Si vas a una excursión en la que tu tropa o patrulla estará trasladándose de un lugar a otro o realizarán caminatas con el morral, lo más recomendable es meter sólo lo necesario. **A continuación te damos los detalles de qué artículos deberías tener en tu morral.** Variarán de acuerdo al tipo de actividad y al tiempo de duración.

### Campa-tip #1: EMPIEZA CON LO SENCILLO

Si es tu primer campamento, pídele a tu guía que te enseñe a hacer tareas sencillas en las que puedas ayudar a la patrulla. Por ejemplo, pídele que te muestre cómo recoger la leña para la fogata, un amarre sencillo para ayudar en alguna de las construcciones o a armar la carpa con otro scout más experimentado que te pueda enseñar a hacerlo.



## ZAPATOS:

Si la excursión es de dos o más días, deberías llevar un par de zapatos adicional a los que llevas puestos, en caso de que se mojen o te molesten, o solo para alternarlos y darle descanso a tus pies. Si la excursión incluye caminata, lleva zapatos cómodos y apropiados, que no estén rotos y que te den un buen soporte, especialmente si irás a la montaña. Si el campamento es de varios días, es recomendable llevar sandalias o cholas que puedes usar para bañarte o solo para ventilar tus pies.

## ROPA:

Incluye en tu bolso una muda de ropa por día, es decir: camisa, pantalón o short, ropa interior y medias. Si la actividad te exige llevar un morral muy ligero (por ejemplo, si vas a excursiones de media montaña en las que caminarás varias horas o días cargando el morral), o vas a un campamento de 6 días o más trata, de llevar ropa que puedas lavar y se seque rápido; ropa apropiada para el lugar (si hay ríos o playas, deberás llevar ropa de baño; si vas a la montaña y hace frío, procura incluir en tu morral una chaqueta o sueter abrigado, medias, guantes y gorro). Siempre será útil llevar una gorra, especialmente si vas a un lugar con mucho sol.

## Campa-tip #2: DEJA TODO MEJOR DE COMO LO ENCONTRASTE

Siempre lleva contigo bolsas para depositar los desperdicios (por ejemplo, los papeles de chucherías que comas en el camino, el papel higiénico que utilices, etc). Recuerda que el scout ve en la naturaleza la obra de Dios y la protege y debes dejar una huella positiva en la naturaleza cuando la visites.





### **ASEO PERSONAL:**

Así como el rincón debe ser tan cómodo como tu propia casa, en campamento también debes andar limpio y aseado. Por ello, no olvides llevar jabón y champú –preferiblemente biodegradables o usa jabón azul-, desodorante, pasta y cepillo de dientes, peine, toallas sanitarias en el caso de las chicas, papel higiénico y protector solar. Si se te irrita la piel, sería muy útil que lleves alguna crema para prevenir la pañalitis. No olvides llevar una toalla para secarte (existen unas muy buenas que son pequeñas y se secan rápidamente, como las que sirven para secar carros. Puedes conseguirlas en tiendas deportivas).

### **EQUIPO DE COCINA Y CAMPISMO:**

Es vital llevar un sleeping o bolsa de dormir, especialmente si el sitio donde pernoctarán es frío; de ser así, también te será muy útil llevar un aislante o los materiales para crear uno que separe tu sleeping y tu cuerpo de la superficie del suelo y el piso de la carpa; nunca olvides tu vaso, plato y cubiertos y ponles tu nombre para que no los extravíes en el campamento; lleva un termo o cantimplora para siempre estar hidratado; llevar una navaja siempre será de gran utilidad: te permitirá cortar mecatillo, hacer estacas con madera o cortarla para hacer astucias, entre otras





- útiles funciones; no olvides tu linterna y, por supuesto, las pilas;
- seguramente necesitarás la brújula en actividades de orientación y exploración; lleva siempre fósforos y velas –te serán muy útiles para encender la fogata; un silbato que te servirá en caso de emergencias, por lo que debes procurar llevarlo siempre contigo; un impermeable o poncho que te proteja de la lluvia; lleva hilo y aguja y siempre estarás listo para arreglar un hueco en tu ropa, tu morral, carpa o bolsa de dormir; lleva contigo lápiz y papel, ¡siempre los necesitarás!

### **MEDICAMENTOS:**

- Para ir de campamento o a cualquier otra actividad scout **es vital que tu representante haya llenado y entregado tu ficha médica** con toda la información sobre tu salud. Sería ideal que siempre llevaras una copia contigo.
- Si usas algún medicamento, procura llevarlo a la actividad e informar a tu dirigente cómo debe administrarse y si tiene algún efecto secundario. Si eres alérgico a algo o existe alguna actividad que no puedas realizar por salud, es imprescindible que tu representante o tú mismo lo informen a tus dirigentes y a tu guía de patrulla para que estén prevenidos.

### **Campa-tip #3:**

#### **USA TU NAVAJA CON SEGURIDAD**

la navaja es un implemento súper importante de tu equipo personal que además te permitirá estar siempre listo. Procura siempre tenerla en su estuche y llevarlo guindado en la correa o dentro de un bolsillo seguro para que no se te caiga. Trata de no prestar tu navaja, pues es muy fácil extraviarla en campamento. Ábrela siempre con cuidado, metiendo la uña en la muesca, sacando poco a poco la hoja; para cerrarla, extiende tus dedos y empuja la hoja por la parte roma.



## DOCUMENTOS:

Para toda actividad que se realice fuera de tu local de grupo deberás llevar una autorización firmada por tu representante, especialmente para aquellas que sean al aire libre. Seguramente tus dirigentes te entregarán la autorización para que tu representante la firme unas semanas antes de la salida. De igual modo te colocamos aquí un modelo que puedes copiar en caso de que no te la entreguen o que la extravíes:

Si vas a una excursión o campamento que se realice fuera del estado donde vives, tus representantes deben solicitar un permiso de viaje para menores en la jefatura civil más cercana a tu hogar. La autorización no será válida para este tipo de campamentos, por lo que es indispensable que tramites con tiempo tu permiso de viaje ante las autoridades competentes.

En la jefatura civil tus padres o representantes deben presentar constancia de residencia de la parroquia donde viven, autorización

### Campa-tip #4: GUARDA DINERO PARA EMERGENCIAS

Siempre guarda algo de dinero en caso de alguna emergencia. Lleva siempre una lista con los teléfonos más importantes: los de tus familiares cercanos, bomberos, policía, otros dirigentes del grupo y los de los familiares de los scouts de tu patrulla.



## Autorización Excursión de Patrulla

Yo \_\_\_\_\_ portador  
de la C.I. \_\_\_\_\_  
autorizo a mi representado

C.I. \_\_\_\_\_ a asistir al  
campamento a realizarse los días 19  
y 20 de julio en el Parque Nacional el  
Ávila en compañía de sus dirigentes  
María Pérez (C.I:17.146.338) y José  
Robles (C.I: 17.272.131).

\_\_\_\_\_  
Firma del representante

## Y, ¿QUÉ SE HACE EN UN CAMPAMENTO SCOUT?

Las actividades de un campamento dependerán del sitio al que vayas y la técnica que tu tropa esté trabajando. Sin embargo te colocamos aquí abajo algunas que podrías realizar en tus campamentos:

- **Pista de tarzán o Gymkana**
- **Pionerismo pesado** (donde podrás construir puentes, torres de observación y otras estructuras con madera y amarres).
- **Acecho** (son juegos, generalmente entre patrullas, donde se pondrá a prueba tu capacidad de atravesar sigilosamente un terreno para sorprender y ganarle a tu contrincante).
- **Actividades deportivas:** el campamento siempre es una excelente oportunidad para organizar torneos deportivos que incluyan disciplinas deportivas como fútbol, kickimball, argolla india, quemado, entre otras.
- **Concursos culinarios:** la cocina en campamento es emocionante. No sólo podrás preparar deliciosas recetas al calor del fogón o en un horno hecho por ti mismo: también aprenderás a trabajar en un equipo con tu patrulla.
- **Juegos de pistas:** quizás los has escuchado llamar “Juego Amplio” o juegos de postas. Se trata de una actividad tipo rally,

## Campa-tip #5: ¡CUIDA EL AMBIENTE EN CADA ACCIÓN!

Aunque en campamento deberías estar tan cómodo como en casa, hay hábitos que deben quedarse en la ciudad. Por ejemplo: evita usar champú en campamento y si lo vas a llevar, procura utilizar alguno que sea biodegradable o usa jabón azul, especialmente si te bañarás en ríos y lagos. La naturaleza te regala sus mejores atributos, sé responsable y considerado con ella mientras estés disfrutando de la vida al aire libre.

## Campa-tip #6: ¡PREGUNTA SIEMPRE!

Siempre consulta a tu guía de patrulla o a tu dirigente si debes llevar algo especial para cada campamento o excursión a la que planeen ir.

en la cual tu patrulla debe superar diferentes pruebas que se encontrarán en diversos lugares y que, generalmente, estarán relacionadas con técnicas scouts (como por ejemplo: nudos y amarres, fuego y cocina, comunicaciones, espíritu scout y conocimiento del

escultismo). ¡Este manual te servirá para estar siempre listo en esta y otras actividades! Úsalo y tu patrulla tendrá ventaja.

- **Calistenia:** antes de iniciar las actividades del día, incluso antes de desayunar, tu dirigente llamará para una actividad muy animada y corta, que generalmente será un juego o una canción. El objetivo de esta actividad es que te despiertes con energía y buen humor, y estés activo para empezar con buen pie la jornada en el campamento.
- Y otras muchas actividades que variarán el lugar y el tipo de campamento. Caminatas, escalada, rapell, pesca, navegación, kayak, observación de las estrellas y de constelaciones, son algunas de las que podrías vivir en una actividad al aire libre con tu tropa o patrulla.

### ¡TRABAJA EN EQUIPO Y DISFRUTA LA VIDA AL AIRE LIBRE!

Como ya te hemos comentado, el campamento es una experiencia emocionante, donde seguramente tendrás que esforzarte por aprender lo necesario para sentirte cómodo. Pero si tu patrulla trabaja en equipo, antes, durante y después del campamento lograrán disfrutar al máximo de cada salida.

### ANTES DE SALIR AL CAMPAMENTO:

- **MENÚ:** liderados por el cocinero y el ayudante de cocina, la patrulla debe decidir qué comerá durante el campamento. El menú deberá ser balanceado y a la vez contará con la aprobación de todos los miembros de la patrulla. Te enseñaremos más sobre cómo hacer el menú en el apartado de fuego y cocina.
- **INTENDENCIA Y PRESUPUESTO:** el intendente deberá hacer la lista de los utensilios de cocina y la lista de los materiales necesarios para preparar el menú en el campamento y que deben comprarse en el mercado o repartirse entre los scouts de la patrulla. El tesorero deberá hacer el presupuesto del menú para saber cuánto dinero deberá aportar cada scout para comprar los insumos.
- **REVISIÓN DEL EQUIPO DE PATRULLA:** el cuartel maestre deberá encargarse de revisar el equipo de campismo de la patrulla y verificar que esté en buen estado. Con el apoyo de la patrulla arreglará aquellos que estén deficientes o desechará los que no sirvan. En caso de que haya que reemplazar un equipo o comprar alguno que la patrulla requiera, el tesorero deberá averiguar el costo del equipo y planificar con la patrulla las actividades pro-fondo que realizarán para obtener el dinero

necesario para comprarlo.

- **AHORRO INDIVIDUAL Y DE LA PATRULLA:** el tesorero incentivará el ahorro de los scouts y la realización de actividades que le aporten fondos a la patrulla. Esto permitirá que cada scout pueda ir guardando dinero para pagar su cuota del campamento y que cuando se presente la hora de cancelar no se quede nadie por fuera.
- **DISEÑAR EL RINCÓN DE PATRULLA :** según el lugar de campamento tu patrulla deberá planificar cómo será su rincón, qué elementos tendrá y qué materiales requieren para construirlo. Si en el sitio hay suficiente madera (preferiblemente en el suelo o “reciclada” que no implique talar) y pasarán más de una noche al aire libre, lo ideal es hacer todas las construcciones básicas –portalón, mesa, cocina, delimitación, herramentero y leñero-. Deben definir cuál será el modelo que harán de cada construcción y estimar cuánta madera y mecatillo necesitarán
- **APOYO A TODOS LOS SCOUTS Y SUPERVISIÓN DE TODAS LAS TAREAS:** el guía se encargará de monitorear que cada scout esté realizando las tareas de su cargo, le brindará todo el apoyo y aclarará sus dudas. En los consejos de patrulla previos se fijarán las responsabilidades de cada quien y se le irá haciendo seguimiento en los días siguientes hasta que todo esté resuelto. El guía deberá prestar especial atención a los scouts más pequeños y nuevos de la patrulla: deberá enseñarles cómo hacer el morral, qué deben llevar y cómo deben prepararse, además de motivarlos para que asistan y disfruten de la experiencia de acampar.



## DURANTE EL CAMPAMENTO:

- **PLANIFICAR LA ESTRATEGIA DE LA PATRULLA:** sería ideal que tu patrulla definiera en el consejo anterior al campamento o excursión cuál será el orden en el que comenzarán a armar su rincón al llegar al sitio de la actividad. Por ejemplo, **siempre deberían empezar construyendo la cocina**, pues es la primera construcción que necesitarán. Podrían establecer que dos o tres scouts se encarguen de empezar a armar la cocina, mientras que otros dos se encargan de armar las carpas y ordenar el equipo al momento de llegar; después podrían construir la cocina, la delimitación y el portalón y después todas las astucias. No importa cuál sea el orden, siempre que sea funcional y útil para ustedes y les permita construir el rincón lo mejor y lo más rápido posible.
- **DEFINIR RESPONSABILIDADES SEGÚN CADA CARGO:** los cargos de patrulla son muy importantes durante el campamento. El guía debe garantizar que cada scout cumpla su cargo y que cada scout tenga una función en el campamento. Es importante que tengas iniciativa y voluntad para ayudar en las tareas del rincón aunque no sean directamente tu responsabilidad.
- **LAS TRES PALABRAS MÁS IMPORTANTES DEL CAMPAMENTO:** todos los scouts de la patrulla deben esforzarse por hacer cumplir las tres palabras más importantes de una actividad al aire libre: **divertirse, comer y descansar**. Si eres un guía muy exigente y esperas que tu patrulla construya hasta las 4 de la madrugada para levantarse contenta a la calistenia de las 6 am, no estás considerando que tus scouts necesitan dormir la cantidad de horas suficiente para sentirse bien y disfrutar las actividades del día siguiente.

Asimismo, **el cocinero debe esforzarse para que sus scouts coman bien y a tiempo. Esto evitará bajones de energía durante las actividades del campamento.** También es muy importante que todos tengan su mejor actitud y la disposición de pasarlo bien en cada momento. Todos somos responsables de que cada scout de la patrulla se divierta, desde el más pequeño que asiste a su primer campamento hasta el guía de la patrulla.



## DESPUÉS DEL CAMPAMENTO:

### • EVALÚEN CÓMO LES FUE Y CÓMO MEJORAR

Acampar no termina cuando llegamos a casa y soltamos el morral. Después de un campamento es importante que cada scout y la patrulla completa en su consejo evalúen cómo les fue y qué pueden mejorar para pasarlo mejor en la próxima salida.

### • HAGAN MANTENIMIENTO A SUS EQUIPOS

Seguramente tu patrulla ha hecho grandes esfuerzos para tener su equipo de campamento. Por eso, es necesario que durante el campamento cuiden sus materiales y después de éste los limpien y hagan el mantenimiento necesario para que la próxima vez que los necesiten se encuentren en óptimas condiciones. No hay nada más desagradable que llegar al campamento y mojarnos dentro de la carpa después de un palo de agua porque los parales rotos. **Si se dan cuenta que ya deben renovar algunos materiales, hagan un plan de actividades pro fondos que les permitan comprar con tiempo lo nuevo que necesiten antes de salir al próximo campamento.**



## EQUIPO DE PATRULLA, ¿QUÉ DEBE CONTENER?

Como ya hemos comentado, el equipo de patrulla variará según las características del campamento o la excursión. Sin embargo aquí te dejamos una lista de lo que debería tener tu patrulla para estar siempre lista en las actividades que se realicen al aire libre:

- **CARPAS Y TOLDOS:** deben ser suficientes para que duerman todos los scouts de la patrulla cómodamente. Deberían tener al menos un toldo que los proteja del sol y la lluvia cuando estén en el rincón. Siempre es útil tener al menos un plástico fuerte para colocar sobre la cocina, de manera que puedan preparar sus alimentos aún cuando esté lloviendo.
- **EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS** (te detallaremos lo que debe contener más adelante).
- **HERRAMIENTAS COMO:** tronizador o segueta, hachuela, machete, chícora, pico, pala, mazo. Te servirán para cortar madera, limpiar el terreno donde acampe tu patrulla, hacer huecos o canaletas, clavar estacas, entre otras funciones.
- **BIDÓN Y CAVA:** siempre serán útiles para que la patrulla se mantenga hidratada en campamento y sus alimentos estén refrigerados.



# NUDOS Y AMARRRES

## NUDOS

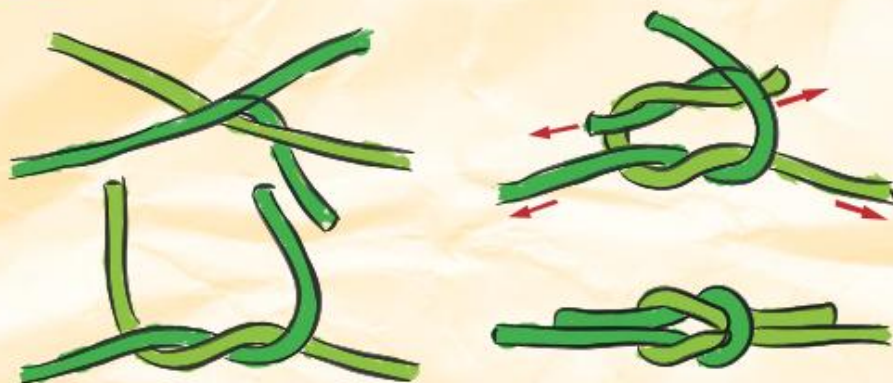
- Hay una serie de nudos que te serán útiles en las actividades de ciudad, pero especialmente en las que realice tu tropa al aire libre.

## MEDIO NUDO O COTE



Es un nudo muy sencillo que debes hacer en ambas puntas de la cuerda que utilices para hacer algún nudo o amarre.

## RIZO PLANO:

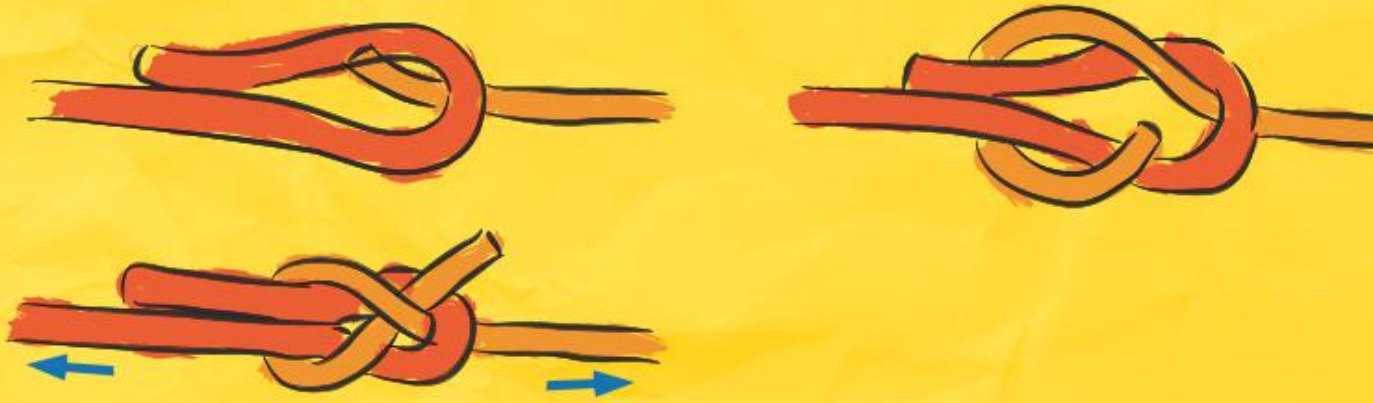


Es el nudo más popular. Es de gran importancia para los scouts, pues se encuentra en nuestro emblema mundial: la flor de lis.

### Se utiliza para:

- Unir cuerdas de un mismo grosor.
- Para terminar algunos vendajes, por ser un nudo plano, lo cual evita incomodar a la persona herida.
- No es recomendable para unir cuerdas de distinto grosor pues el rizo se desatará fácilmente.

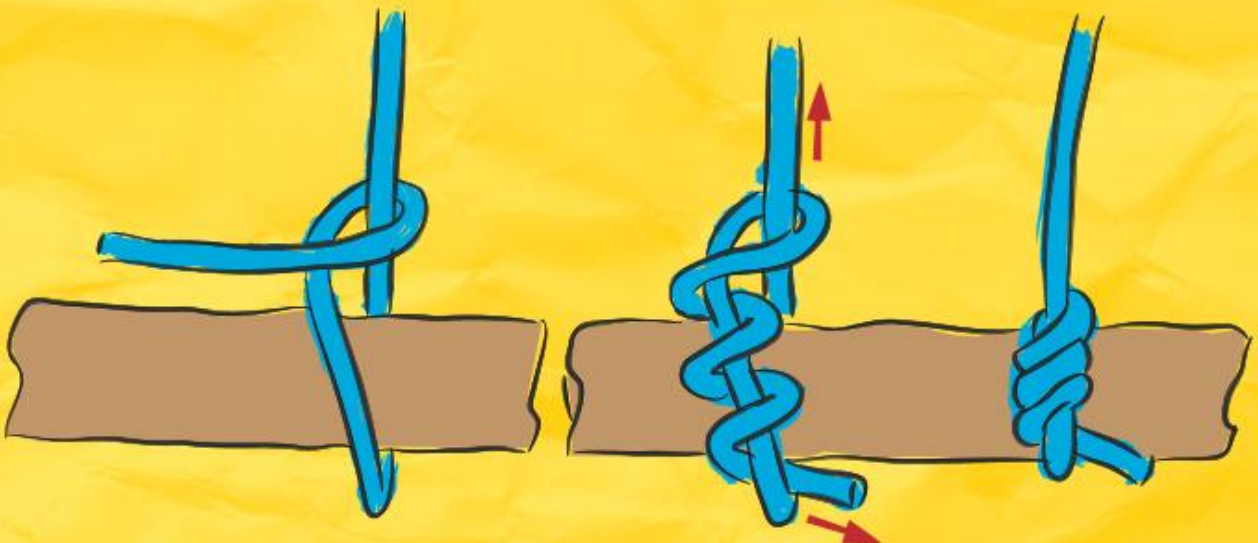
## VUELTA ESCOTA:



### Se utiliza para:

- Atar cuerdas de distinto grosor
- Atar cuerdas mojadas

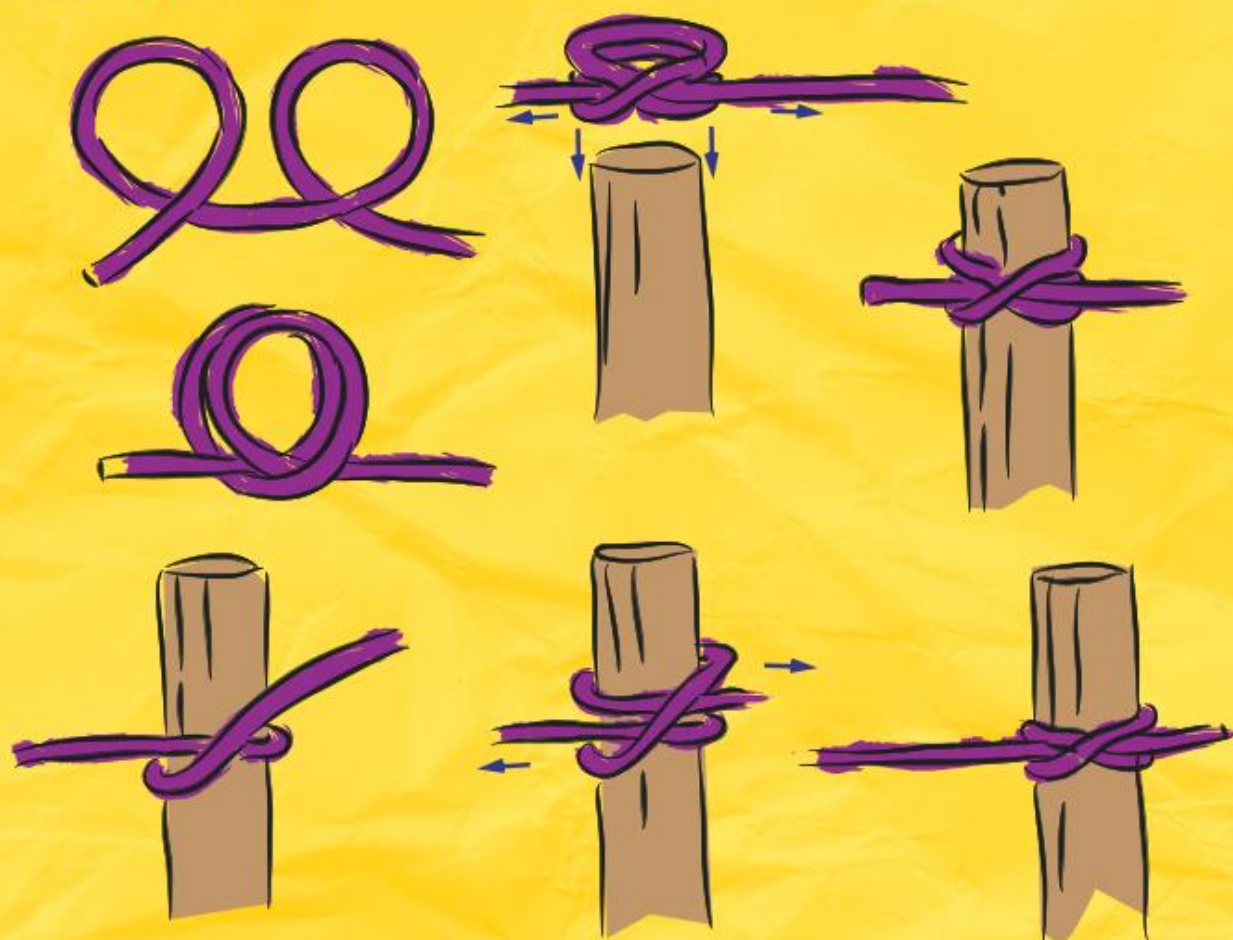
## LEÑADOR:



### Se utiliza para:

- Fijar una cuerda a un árbol, mástil, bordón o un paquete.
- Mientras más presión hagas a la cuerda principal más tensión tendrá el nudo y mejor adherido quedará a la superficie que se encuentre rodeando.

## BALLESTRINQUE:



### Se utiliza para:

- Amarrar cuerdas a objetos.
- Iniciar amarres (por ejemplo, el amarre cuadrado, redondo, trípode u ocho). Sin él las construcciones quedarían débiles y sin resistencia.

## AS DE GUÍA:



### Se utiliza para:

- Rescatar personas, por ser un nudo muy seguro no corredizo.
- Para hacer anclajes.
- Para lazar animales sin ahorcarlos.

### AS DE GUÍA CON UNA SOLA MANO:



En caso de alguna emergencia en la que te encuentres con movilidad reducida, podrías hacer el as de guía con una sola mano como se muestra en la ilustración.

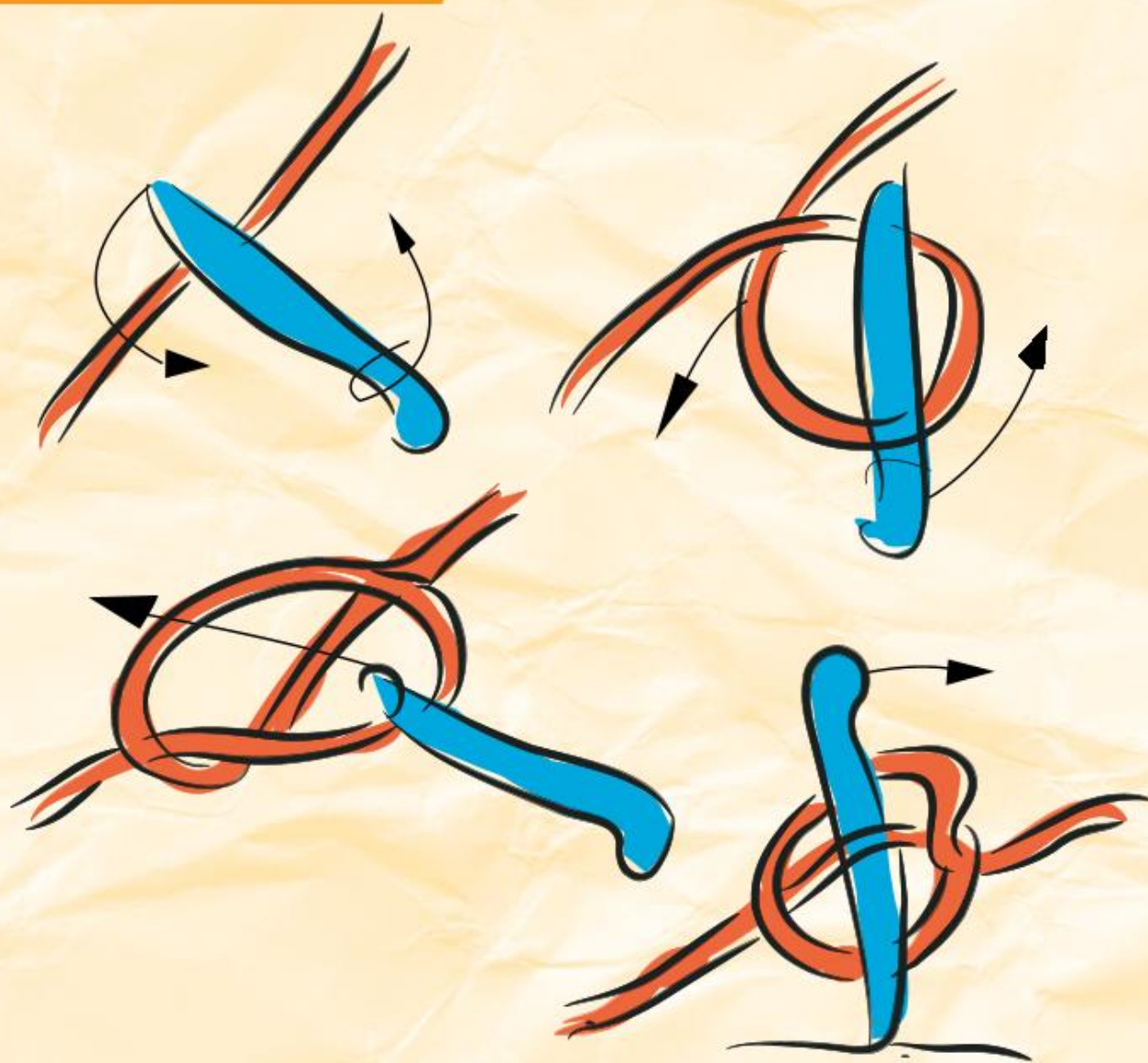
### COTE SIMPLE Y DOBLE:



### Se utiliza para:

- Atar con rapidez una cuerda a un tronco, árbol o mástil.
- Para amarrar botes y caballos.
- El cote doble sirve para tensar los vientos de una carpa.

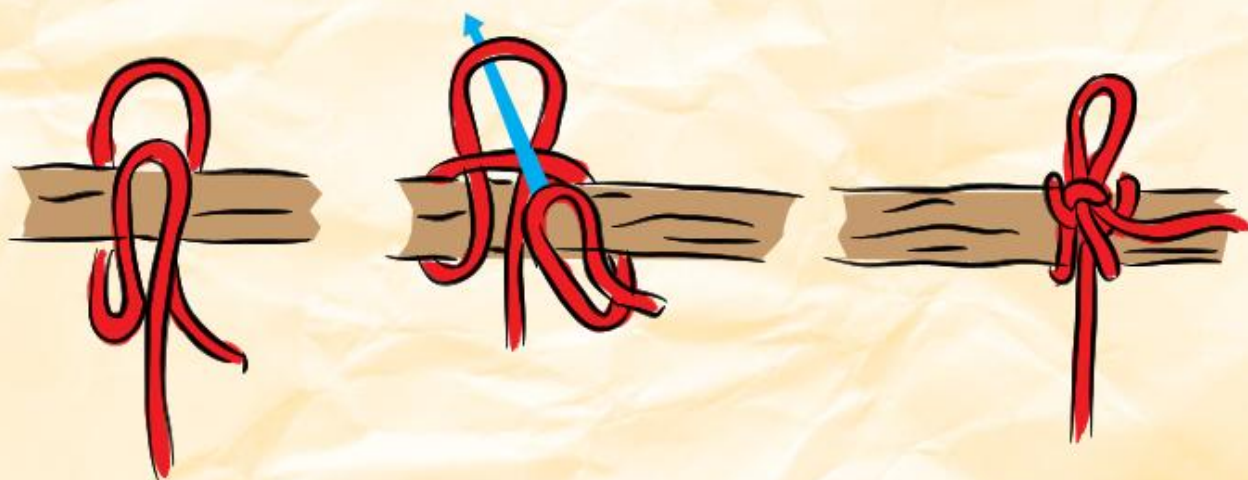
## PRESILLA DE ALONDRA:



### Se utiliza para:

- Fijar una cuerda o cualquier argolla a un poste, siempre que no vaya a sufrir grandes sacudidas.
- Es un nudo que puede funcionar para atar los travesaños de un puente-mono, siempre que esté muy bien tensado.

## FUGITIVO:



- Es un nudo ideal para atar objetos y desatarlos fácilmente (por ejemplo, para amarrar una hamaca a un árbol)

### **PESCADOR:**



### **Se utiliza para:**

- Amarrar cuerdas mojadas o bajo el agua
- Unir los sedales para pescar

### **MARGARITA:**

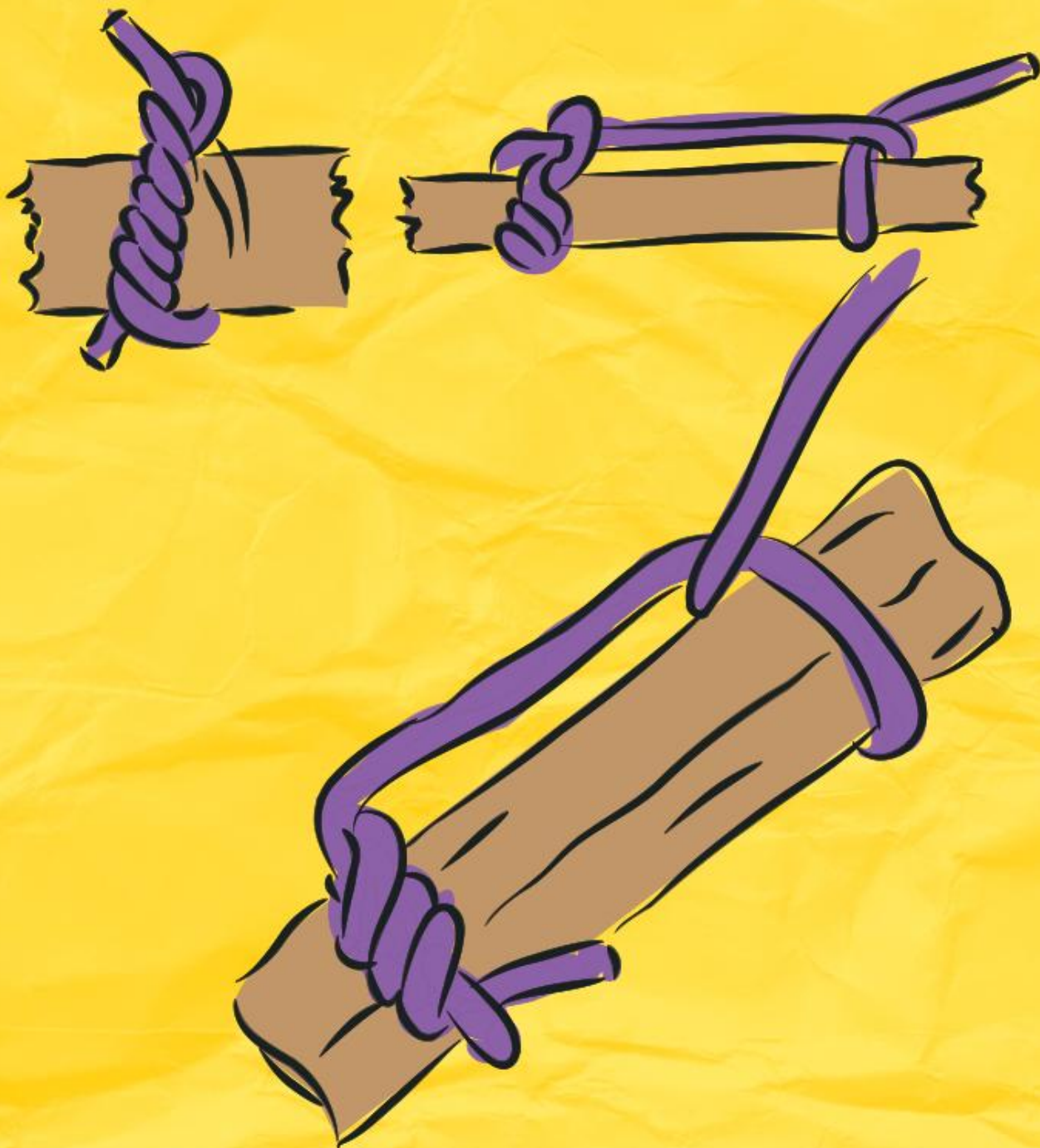


### **Se utiliza para:**

- Acortar cuerdas que estén en mal estado o cuando sea demasiado larga para lo que se quiere usar

Es útil colocar un pedazo de palo firme en los orificios que se encuentran a los extremos del nudo. Esto hará que sea más firme y seguro.

## ARRASTRE:



### Se utiliza para:

- Arrastrar troncos, leña, entre otros.

El nudo es la combinación de un leñador con uno o varios cotes

## COSECHERO:

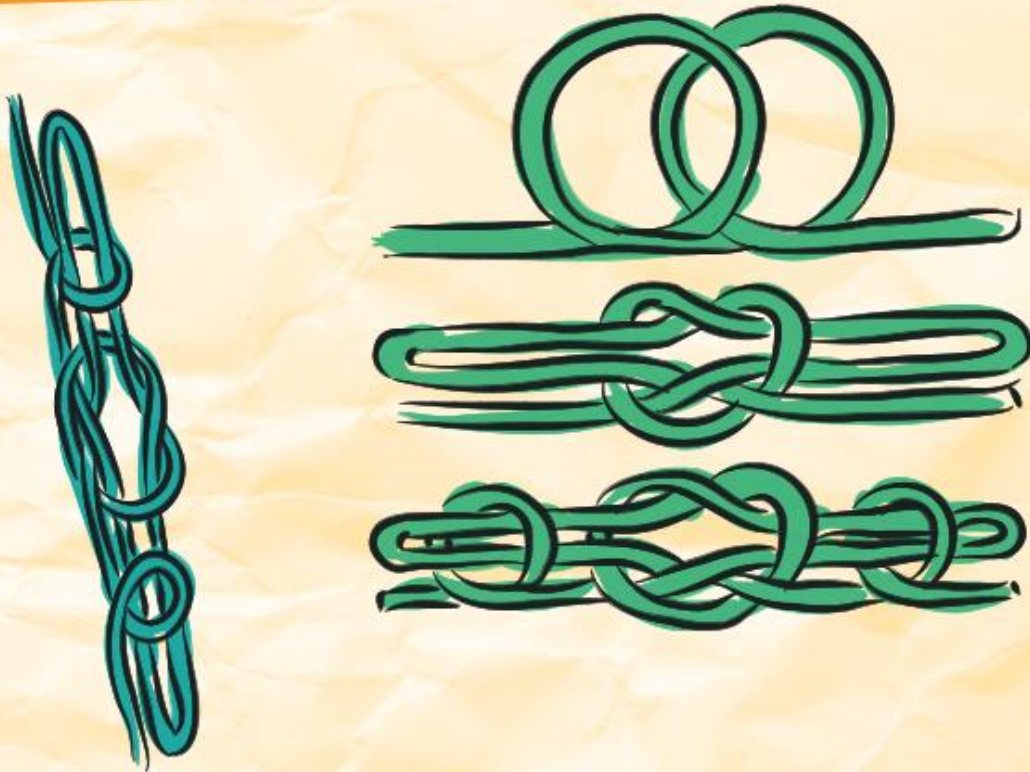


Se utiliza para:

- Asegurar la carga de un camión o remolque, utilizando una estaca fija y una cuerda.

Es un nudo que puede fijarse asegurando la cuerda corrediza a alguna superficie fija.

## SILLA DE BOMBERO:



Se utiliza para:

- Hacer una silla de rescate, útil para subir y bajar una persona sentada.

Este nudo requiere una cuerda larga cuando se utiliza para rescatar a una persona.



## ESLINGA DE BARRIL:

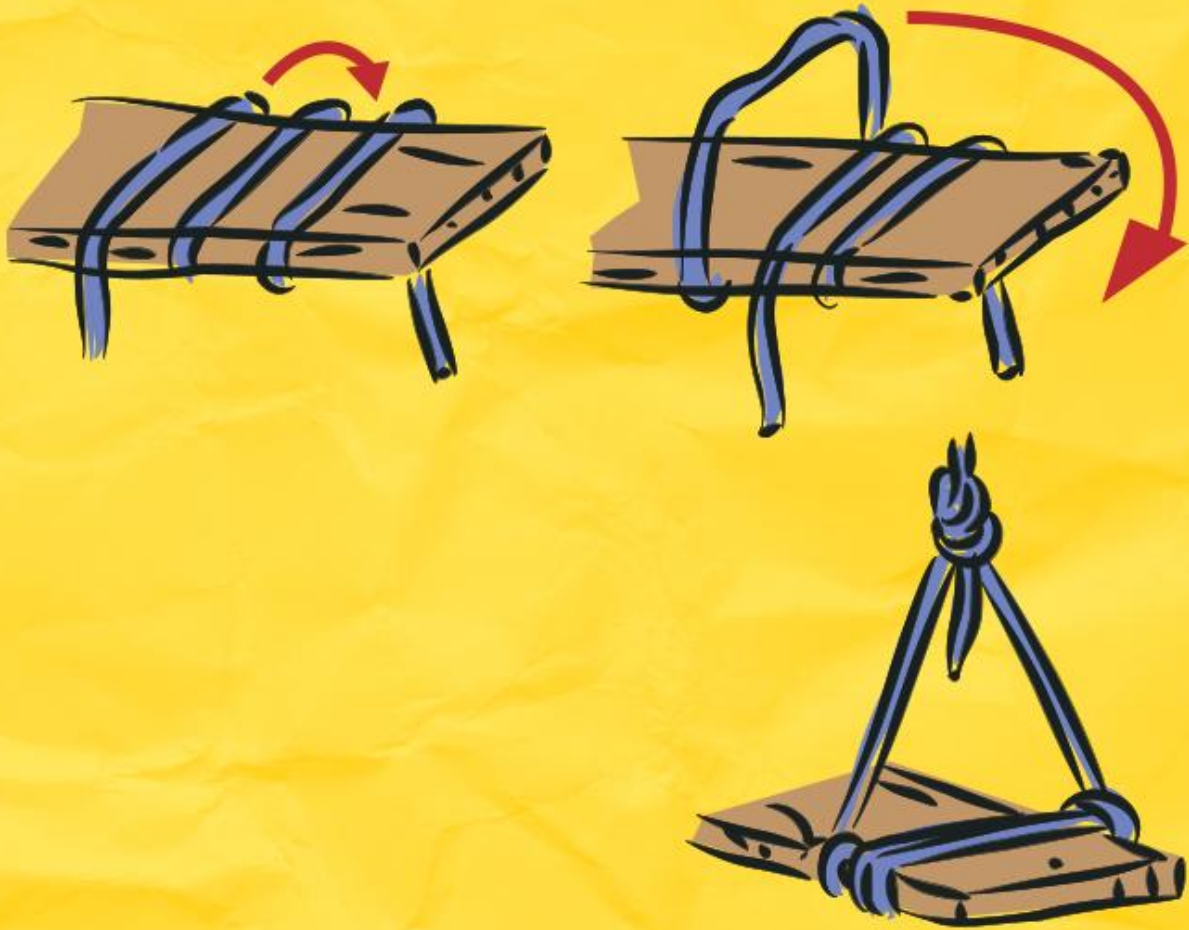


### Se utiliza para:

- Elevar barriles o envases.

Puedes utilizarlo en campamento para hacer una astucia que te permita elevar el bidón o cualquier otro objeto que se preste para ello.

## ESLINGA DE ANDAMIO:



### Se utiliza para:

- Hacer un andamio en campamento te puede servir para hacer un columpio o astucias en la cocina o en el rincón, como repisas para colocar objetos.

## AMARRES

### Amarre cuadrado:



### Se utiliza para:

- Unir perpendicularmente dos palos.

Se inicia con un ballestrinque.

Sirve para amarrar los travesaños de la cocina de altar, los asientos de una mesa, etc.

## AMARRE REDONDO:



### Se utiliza para:

- Unir dos palos, de manera que uno sea la continuación del otro.
- Hacer un asta de bandera.

## AMARRE EN OCHO O TRÍPODE:



### Se utiliza para:

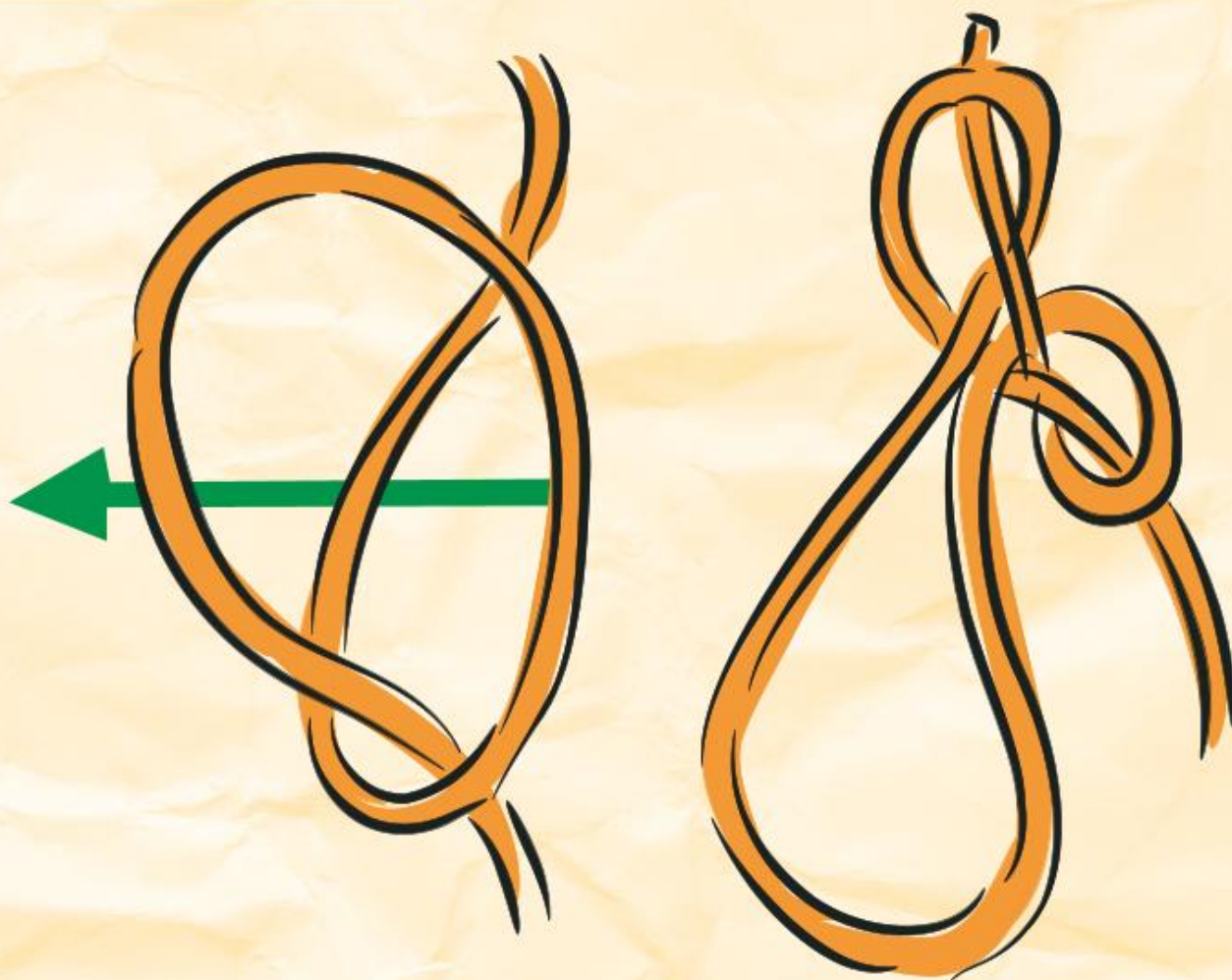
- Unir varios troncos, uno junto al otro.
- Hacer balsas, mesas, bases para campamentos elevados.
- Hacer trípodes que permitan construir cocinas de altar y mesas.

## CABEZA DE TURCO:



- Es el nudo que se utiliza como anillo para unir la pañoleta debajo del cuello.

## ARNÉS DE HOMBRE:



### Sirve para:

- Hacer peldaños y agarraderas en una cuerda para trepar

## CONSTRUCCIONES DE CAMPAMENTO:

Cuando estamos al aire libre, podemos valernos de los recursos que nos brinda la naturaleza para hacer más cómoda nuestra estadía en el campamento, siempre con una visión conservacionista y de protección de los recursos naturales.

Por ejemplo, podemos utilizar palos y ramas caídos para hacer construcciones útiles para tu rincón de patrulla con los nudos y amarres que acabamos de enseñarte.

Hay tres tipos de construcciones que debes conocer:

- **Básicas:** son las construcciones que deben estar presentes en todo rincón de patrulla. Incluyen tabú, carpa o refugio, cocina de altar y portón.
- **Pesadas:** son construcciones más especializadas que se realizan cuando acampamos por más de cinco días. Se trata de puentes, torres de observación, muelles, teleféricos, entre otros.

- **Astucias:** son construcciones ideadas por tu creatividad para facilitar la vida en campamento. Algunas astucias pudieran ser: una zapatera, vasos, agarra-ollas, carteleras y todas las que puedas crear con tu imaginación.



- **PORTALÓN:** es la puerta del rincón de patrulla y por lo tanto debe estar identificado con su nombre. Debe ser lo suficientemente grande para que toda los scouts de la patrulla puedan atravesarlo cómodamente, mientras más amplio sea, mejor. Cuando pienses en tu rincón, imagina el momento en que hagan los llamados y la patrulla deba correr lo más rápido posible hacia la formación. Si el portalón es pequeño e inestable se caerá fácilmente. Además del portalón, la patrulla debe delimitar el rincón y ambientarlo.



• **COCINA DE ALTAR:** Sin duda es una de las construcciones más importantes del campamento. La cocina te permitirá cocinar de pie sin necesidad de soplar una fogata en el piso, sin afectar el suelo del lugar con huecos o residuos de ceniza de fogata e, incluso, te garantizará mayor seguridad si la estructura está bien construida.

• La cocina se realiza, preferiblemente, en un campamento de mínimo dos noches, en el que debemos preparar comidas fuertes. La decisión de construirla o no dependerá del sitio, la instrucción del staff de tropa y el tipo de programa que van a realizar durante esta salida al aire libre.

Una forma sencilla de construir una fogata con pocos materiales es la siguiente:

- **Una tres o cuatro palos largos** (de 3 a 4 metros aproximadamente) con un amarre en 8.
- Abre la estructura y colócala de pie sobre la tierra.
- **Con amarres cuadrados**, une travesaños sobre los cuales colocarás varios palos que servirán de soporte a los fogones de la cocina. Muy importante: este soporte debe amarrarse en la estructura de la cocina a la altura de la cadera del cocinero o cocinera de la patrulla. Esto permitirá que cuando coloquen la base, la fogata y luego la olla, el cocinero podrá preparar los alimentos con la olla o sartén debajo de su cara y no al frente o sobre ella.
- **Una vez que estén colocados los travesaños, y el “emparrillado” de los palos que formarán la base, cubre todos los amarres y esta base con bastante barro.** Esto evitará que se quemen los amarres (y se caiga la estructura) cuando enciendan el fogón. En la base es recomendable colocar una primera capa de barro, una capa de hojas verdes y luego otra capa de barro antes de construir la fogata. ¡No olviden colocar barro al amarre en ocho que une la estructura!
- **Luego, coloca piedras grandes** que te permitan hacer la fogata en medio de ellas y darle base y soporte a la olla o sartén. Recuerda dejar suficiente espacio para que circule el aire en la fogata.
- **Incluye un toldo que te permita cocinar mientras llueve o cuando haga mucho sol.** Puedes colocar una lona sobre la estructura. Verifica que esté bien amarrada.
- ¡Y ahora prepárate para encender la fogata y empezar a cocinar!

Dependiendo de la cantidad de madera seca con la que cuentes, podrás hacer una cocina más grande, con más fogones o con más espacio para preparar los alimentos (cortar, picar, etcétera). Mientras más cómodo esté el cocinero y su ayudante de cocina, mejor habrá quedado la cocina.



• **MESA:** Si vas a un campamento de mínimo dos noches, tu patrulla no debería comer en el piso. Por ello, podrás utilizar varas gruesas de madera –como las que utilizaste para la cocina- para construir una mesa para tu patrulla.

Una manera sencilla de hacerlo es la siguiente:

- **Construye dos trípodes o bípodes utilizando el amarre en ocho o diagonal**, respectivamente. (Si eligen hacer bípodes, procuren clavarlos apropiadamente en la tierra)
- **Ponlos de pie y únelos con dos varas gruesas de madera** que servirán de asientos.
- **Une otras dos varas unidas a los trípodes con amarres cuadrados** para hacer los travesaños de la mesa.
- **Calcula y elige la amplitud de la mesa en función de la cantidad de scouts de la patrulla.** Sobre los travesaños, haz un entablillado con varas.
- **Utiliza la parte superior de los trípodes o bípodes para colocar el toldo.** Puedes utilizar una lona, un plástico o varias bolsas grandes para crearle sombra a la mesa.
- **La mesa te permitirá crear astucias relacionadas con la cocina que facilitarán el orden.** Puedes crear un porta-cubiertos, una despensa para colocar los platos, vasos o los alimentos en un lugar alto de la mesa que la proteja de los animales.



- **TENDEDERO:** Existen muchas maneras de construir un tendedero en el rincón de patrulla. Lo más importante es que sea una estructura amplia y estable, que tenga capacidad para secar la ropa mojada de los scouts de la patrulla. Como en toda construcción, es importante que los amarres sean firmes, que el material sea fuerte y que la estructura esté bien clavada en el piso.



- **HERRAMENTERO:** Es una construcción que se utiliza para mantener las herramientas en orden y resguardadas de la intemperie. Puede hacerse clavando dos palos en la tierra y uniéndolos con dos travesaños en medio de los cuales puedas colocar herramientas como machete, hachuela, mazo, entre otras. Es importante que tapes la estructura con una lona o plástico para que no se mojen las herramientas y lo coloques en un lugar visible y bien ubicado del rincón donde ningún scout pueda tropezarla.

## RECOMENDACIONES PARA EL PIONERO DE LA PATRULLA

El pionero -y la patrulla en general- deberán tener en cuenta los siguientes detalles a la hora de diseñar el rincón de patrulla:

- **Las características del lugar de acampada**, para sacar el mayor provecho de sus elementos (árboles, piedras y espacios).
- **Cantidad de material y mecatillo necesarios** para hacer las construcciones planeadas
- **Tamaño y distribución del rincón**
- **Las tareas que realizará cada scout en el trabajo de construcción del rincón.** Se recomienda hacer equipos dentro de los cuales haya tanto scouts de poca experiencia como scouts con mayor tiempo en la tropa.
- **Recuerda que no sirve de nada diseñar un rincón muy complejo y no poderlo terminar**
- **Lo más importante es que el rincón sea cómodo y funcional.** No se trata de pasar trabajo, sino de pasarlo bien.



• **LEÑERO:** Es una construcción básica muy importante pues sirve para mantener la leña protegida de la lluvia y clasificada.

Como verás más adelante en el apartado de Fuego y Cocina, **la leña debe clasificarse en yesca, varas y troncos**. Cada tipo de leña cumple una función específica en la fogata. El leñero es una construcción muy importante para el ayudante de cocina, quien es el responsable de encender la fogata al cocinero para que pueda preparar los alimentos. El leñero siempre debe estar provisto de leña suficiente para poder cocinar en cada comida.



• **DESPENSA:** Es una construcción muy útil para mantener los alimentos ordenados, protegidos de la intemperie y de los animales dentro del rincón de patrulla. Esta es una manera de hacerla, pero el pionero junto a la patrulla, puede diseñar una estructura que esté unida a la mesa, que ocupe menos espacio o requiera menos cantidad de madera.



• **MORRALERA:** Se trata de una construcción muy útil, especialmente para campamentos largos. En un campamento lo que llevamos en el bolso debería estar distribuido de la siguiente manera:

- - Los artículos personales que son comunes a todos los miembros de la patrulla deberían estar colocados en astucias (desodorantes, cepillos de dientes, cepillos de cabello, gorras, protector solar, etc).
- - Los utensilios de cocina, igualmente, deberán estar colocados en las astucias que hayan sido diseñadas para ello dentro del rincón
- - La ropa mojada debería estar guindada en el tendedero
- - El saco de dormir debería estar ordenado dentro de la carpa;
- - Los morrales, por su lado, deberían contener la ropa limpia metida en una bolsa plástica y estar guindados en una estructura donde puedan estar protegidos de la intemperie. Por ello es importante que la construcción sea estable y tenga un toldo que podrías crear con un plástico o bolsa resistente

El objetivo de la morralera, las astucias y las construcciones en general, es que el rincón esté ordenado, sea cómodo y los objetos no se pierdan.

• **PIONERISMO**

**PESADO:** Esta torre y el puente que verás a continuación son construcciones de pionerismo pesado que podrías hacer con tu patrulla y tropa en campamentos largos. Es muy importante que se apoyen en la supervisión de un adulto que garantice la seguridad de la estructura y la de los scouts que la utilizarán.





• **REFUGIOS:** Se trata de construcciones que podemos hacer con materiales que llevemos con nosotros en el morral, junto con los recursos que nos da la naturaleza, y que nos servirán para dormir al aire libre si no tenemos carpa.

Puedes hacer un buen refugio con un plástico grueso o una lona que no tenga huecos, varias estacas –que pueden ser de una carpa o hechas de madera que encuentres en la naturaleza-. Fija varas más grandes en los extremos para crear las entradas del refugio. Puedes colocar hojas secas, un plástico y periódico en el piso, debajo de tu sleeping: esto te dará más comodidad al dormir, te protegerá del frío y de la humedad.

Es importante que el plástico esté bien tensado y las estacas bien clavadas para que la construcción sea estable y resistente.

## EL CAMPAMENTO ECOLÓGICO

¿Recuerdas lo que dice el artículo 6 de la ley scout? El scout ve en la naturaleza la obra de Dios y la protege. Por eso te invitamos a respetar este código de la vida al aire libre cada vez que visites la naturaleza y, muy especialmente, en las actividades scouts:

- Deja el lugar mejor de cómo lo encontraste: tómate el tiempo necesario de recoger la basura y cualquier rastro de la patrulla en campamento.
- Evita los jabones de olor, champú y cremas cuando te bañes en ríos y lagunas
- Sé cuidadoso con el uso del fuego
- No utilices aerosoles
- Utiliza la madera que esté en el piso para hacer tus construcciones y evita cortar árboles del lugar, especialmente si están verdes.
- No desperdicies el agua: usa lo necesario dentro del rincón, no juegues con ella y no dejes abierta ninguna llave en el lugar donde acampes.
- Sé considerado con el ambiente en todas tus acciones.
- Considera la reutilización de materiales reciclables para decorar tu rincón y para hacer astucias



## FUEGO Y COCINA

El fuego es uno de los elementos más importantes de la vida en campamento. En las salidas al aire libre este elemento de la naturaleza nos provee el calor necesario para cocinar nuestros alimentos y hasta nos anima en la fogata con la que celebramos la última noche de campamento. Sin embargo debe ser manejado con cuidado y pericia para evitar accidentes a la hora de encender el fuego, apagarlo y al cocinar.

**Si quieres conocer los secretos para ser un experto fogatero, sigue leyendo.**



## LA MAGIA DEL FUEGO

Tres elementos son necesarios para producir fuego:

- **La madera** (la leña que recogerás)

- **El oxígeno** (es decir, el aire)

- **Y el calor** (el fósforo o el yesquero)

Hacer una fogata exige mucho más que agrupar un montón de madera e intentar encenderla con un yesquero. Necesitarás varios tipos de leña que en breve te mostraremos, construir una estructura, encenderla y soplarla, hasta que consigas un fuego acorde a lo que deseas hacer con él: cocinar, calentar, alumbrar, etc.

## TIPS SOBRE EL FUEGO PARA NO OLVIDAR

- Realiza la fogata en un lugar seguro y estable.
- Hazla del tamaño adecuado según el uso que le darás, de este modo ahorrarás madera
- Apágala cuando ya no la necesites
- Vigila el fuego mientras esté encendido



## ¿CUÁL ES EL MEJOR LUGAR PARA CONSTRUIR UNA FOGATA?

Preferiblemente haz tu fogata sobre arena, rocas o tierra. Nunca la enciendas cerca de un árbol y menos sobre sus raíces, pues podrías poner en peligro su vida con el calor del fuego.


Si no vas a cocinar elevado, procura limpiar el espacio y quitar hojas y otros materiales que pudieran propagar el fuego hacia otras áreas.

Sobre la cocina de altar, verifica que la base tenga suficiente barro para que no se queme la madera con la que fue construida la estructura. Lo mismo debes hacer con los amarres.

## CLASIFICACIÓN DE LA LEÑA

El encendido de los materiales en la fogata ocurre como en una cadena: el scout enciende la yesca, ésta enciende las varas y, finalmente, ellas calientan los troncos más gruesos.

Para encender una fogata funcional, cuyo fuego arda por suficiente tiempo, debes utilizar tres tipos de leña que te detallamos a continuación



**1. YESCA:** se trata de las varas de madera más delgadas que puedas encontrar en la naturaleza. Es el material que enciende más rápido y, por consiguiente, se apaga también velozmente. Su función en la fogata es la de encender a las varas.

**2. VARAS:** es una madera de tamaño intermedio. En la fogata son encendidas por la yesca y tardan un poco más en prender. Su fuego no se extingue tan rápidamente, razón por la que se encargan de hacer arder la madera más gruesa de la fogata.

**3. COMBUSTIBLE:** son los troncos más gruesos de la fogata y los que más tardan en encender, al tiempo que son los que se mantienen más tiempo encendidos.

## OTROS CONSEJOS ÚTILES SOBRE LA ELECCIÓN DE LA LEÑA:

- Es importante que verifiques que la leña que estés usando no esté verde. Esto lo sabrás si intentas romperla y no se quiebra fácilmente o si no oyes la madera crujir, como ocurre cuando está seca. Y, por supuesto, si ves más allá de la corteza y notas que su interior es verdoso. Esta leña no te servirá para la fogata pues nunca encenderá.
- También encontrarás leña que se desmoronará en cuanto la agarres. Evita usarla pues sólo te servirá para producir humo en tu fogata.

### ¡A LA CONQUISTA DEL FUEGO!

**PASO 1:** Asegúrate de que el lugar donde armarás la fogata sea el más apropiado y seguro. Si es en el suelo, que no haya hojas secas, raíces de árboles, ni ningún material inflamable. Si será en la cocina de altar, asegúrate de que la estructura sea estable y que la base y amarres estén cubiertos de barro. Además, chequea que no haya ningún material inflamable o que pueda ocasionar algún accidente mientras enciendes el fuego.

**PASO 2:** Asegúrate de contar con una buena cantidad de leña antes de empezar. Lo que más debe abundar en el leñero de la patrulla es la yesca, pues es lo que se consume más rápido y lo que te permitirá encender las varas para que éstas enciendan luego los troncos más grandes.

**PASO 3:** Para encender cualquier tipo de fogata, debes iniciar con un fuego básico. Al centro de la estructura arma una pirámide con abundante yesca (si tienes un "Prende Fácil", mételo al centro de la pirámide).

**PASO 4:** Construye el resto de la estructura de la fogata que has elegido. Podrá ser alguna de estas:

## TIPOS DE FOGATA:

**PIRÁMIDE:** produce una llama alta y eficiente, ideal para hervir alimentos. Inicia el fuego básico en forma de pirámide con la yesca más al centro y luego con las varas, hasta finalmente, agregar los troncos gruesos, siempre conservando la forma piramidal.



**CONSEJO:** es una estructura ideal para producir un fuego que permanezca mucho tiempo (por eso, por lo general, las fogatas que se hacen para alumbrar la última noche del campamento se construyen de esta manera). Al centro de esta fogata harás una pirámide para iniciar un fuego básico. Seguidamente, de afuera hacia adentro, comienza colocando los troncos más gruesos en forma de cuadrado; así irás armando una torre alrededor de la pirámide central cuya base tendrá los

troncos más gruesos y, en la medida que crezca, se compondrá de los troncos y varas más delgados. Una vez que enciendas el fuego central, éste se irá propagando hacia las varas y de éstas a los troncos.

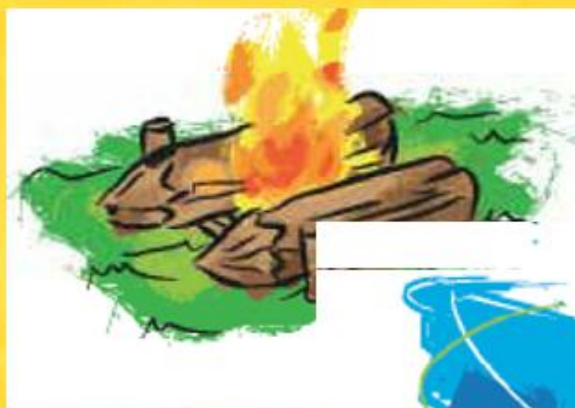
**REFLECTOR:** esta fogata es la unión entre una pirámide y un reflector (esa "pared" de troncos que ves en la imagen) que puedes formar con troncos. Esta fogata sirve para hornear y asar alimentos. También es ideal para producir calor, pues la pirámide calienta el reflector y éste podría calentar, por ejemplo, la carpa. En zonas frías y países donde hay invierno, generalmente se le



da este uso.

Para construir el reflector, clava dos troncos ligeramente inclinados, de buen grosor y que midan 20 cms. aproximadamente; Luego, apoyándote en estos dos, coloca un tronco perpendicular a los que has clavado, como recostado de ellos y los demás sobre éste. Así formarás el reflector.

¡Cuidado! Si la usarás para calentar la carpa, debes asegurarte de que la fogata no esté tan cerca de ella y de que no haya ningún material inflamable alrededor que pueda expandir las llamas.



### **TÚNEL O CORREDOR:**

arma un túnel con piedras o troncos. La distancia entre un tronco y otro (o una hilera de piedras y la otra) deberá ser del ancho de la olla o sartén que vayas a utilizar. Al centro armarás una fogata de pirámide.



**ESTRELLA:** su estructura es tan sencilla como armar una fogata de pirámide y colocar alrededor, como si fuera una estrella, tres troncos. Para ir alimentando la fogata, sólo deberás empujar los troncos hacia la fogata piramidal que se encontrará al centro. La ventaja de la fogata de estrella es que produce poco humo.



**POLINESIO:** se utiliza para cocinar por largo rato y también es ideal para cocinar en sitios donde hay mucho viento. Debes cavar un hueco profundo (por lo menos medio metro de profundidad) en forma de cono, con la abertura



- 
- 
- 
- más grande hacia arriba. Al centro arma una fogata de pirámide y en las paredes del cono, coloca los troncos que la van a alimentar. Para sostener la olla o el sartén puedes colocarlo sobre una rejilla o bien guindarlo cerca del fuego con una astucia o construcción sencilla.
- **MUY IMPORTANTE:** cuando termines de cocinar tapa completamente el hueco, de manera que no queden desniveles peligrosos en el piso. **Esta es una fogata que produce un gran impacto en el suelo, por lo que debes tratar de usarla lo menos posible.**
- 



## CONSEJOS PARA ENCENDER Y MANTENER LA FOGATA:

- Cuando hayas encendido el fuego, procura ir alimentando la fogata con las varas en donde se encuentre la llama encendida, para que pueda encender con su calor la leña que estás agregando.
- Sopla a favor del viento y no contra él. Si soplas y el humo se viene hacia tus ojos quiere decir que estás soplando en contra del viento. Cámbiate de sitio y sopla de nuevo.

La fogata debe respirar, no la ahogues. Coloca suficiente cantidad de yesca y deja espacio para que el aire pueda circular entre la leña que has colocado en la estructura. Si todo el material está amuñado sin ningún espacio entre sí, la fogata no tendrá el oxígeno necesario para producir calor.

Cuando la yesca y las varas hayan encendido y estén ardiendo, es hora de acercar los troncos para que tomen calor.

## **CÓMO APAGAR LA FOGATA**

Cuando hayas terminado de cocinar o de utilizar la fogata, es vital que te asegures de haberla apagado por completo. Puedes esparcir los troncos y ahogar las brazas con agua. También puedes raspar las brazas y echarles tierra hasta que logres ahuyentar el calor por completo.

## **¡ENCIENDE TU FOGATA SIN DESCUIDAR TU SEGURIDAD!**

- Si sientes que el fuego sale de control, no pierdas la calma.
- Evita por completo utilizar alcohol o gasolina para encender fogatas.
- Elige apropiadamente el lugar para encender la fogata, lejos de árboles y cualquier objeto o superficie inflamable.
- Antes de encender el primer fósforo, asegúrate de que la estructura de la fogata está armada y todo está en orden para prenderla y darle uso. Es ideal que si vas a cocinar, la comida esté lista para ponerla sobre el fuego antes de encender la fogata, eso evitará que pierdas tiempo, esfuerzo y leña.
- El fuego no es cosa de juegos. No subestimes su poder.
- Sé previsor y ten a mano uno o varios recipientes o tobos con agua que te permitan extinguir el fuego rápidamente, en caso de que se salga de control.
- El secretario de la patrulla debería colocar las medidas de seguridad que se deben tomar para encender, controlar y apagar el fuego en un lugar visible que permita informar a toda la patrulla.

## **FOGATAS EN LA COCINA DE ALTAR**

Ya has conocido diferentes fogatas que te pueden servir para cocinar en el piso. Sin embargo, para hacerlo en el rincón de patrulla y, especialmente cuando acampes largo, es ideal cocinar con la fogata elevada. Eso le permitirá, tanto al cocinero como al ayudante de cocina, hacer su trabajo con mayor comodidad, ya que podrán hacerlo de pie, como si estuvieran cocinando en casa.

La fogata de pirámide y consejo son útiles para construir en una cocina de altar. La de corredor también podría ayudarte a instalar



dos fogones (por ejemplo puedes armar una estructura de corredor con dos fogatas de pirámide que funcionen como dos hornillas) y así podrán cocinar la comida de la patrulla más rápido).

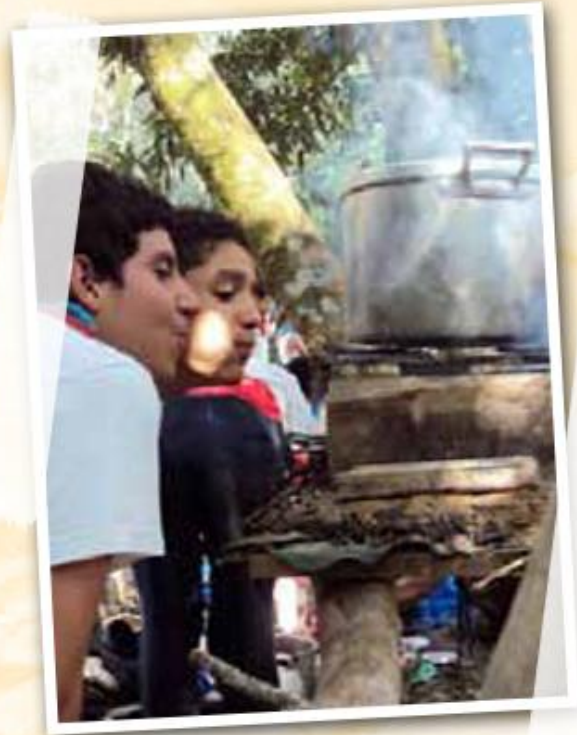
**PARA PODER COCINAR  
CÓMODAMENTE EN UNA COCINA  
DE ALTAR DEBES CONSIDERAR  
QUE:**

La base de la fogata en la cocina debe ser amplia (deben caber dos fogatas de tamaño mediano para hacer dos fogones); y debe ser estable (los amarres deben estar firmes).

**¿CÓMO HACER UN HORNO DE  
CAMPAMENTO?** ¿Quién dijo que en campamento no se puede hacer una rica torta? ¿Una succulenta pizza? Tu patrulla puede preparar estas y otras exquisitas recetas horneadas en un horno de campamento. Aquí te explicamos paso a paso lo que debes hacer.

**EN EL PISO:**

- Cava un hueco medianamente profundo (entre 30 y 50 centímetros de profundidad).
- Consigue una lata grande de aceite (abre la lata con mucho cuidado por los bordes de la parte de arriba, excepto por uno de los extremos para que sirva como puerta del horno). Límpiala bien y ten cuidado con los bordes que cortes para evitar lastimarte con ellos.
- Sobre el hueco que has cavado coloca la lata grande de aceite (éste debería ser menos ancho que la lata). Cubre la lata con abundante barro y hojas verdes, de manera de hacer una capa gruesa alrededor de ella. Por detrás de la fogata y de la lata deberás dejar una chimenea, es decir un espacio por donde pueda salir el humo.
- En el hueco que ahora está debajo de la lata, arma una fogata de consejo, pirámide o corredor y enciéndela.



- Introduce el plato que vayas a hornear dentro de la lata y ciérrala. Mantén encendida la fogata el tiempo que sea necesario para cocinar tu plato (puedes abrir la “puerta del horno” con un paño o con la misma pañoleta para chequearlo o tocarlo con un tenedor).
- Cuando esté listo, sácalo con cuidado y asegúrate de apagar completamente la fogata.

### EN LA COCINA DE ALTAR.

- Cuando construyas tu cocina de altar deberás diseñar un espacio para colocar el horno, aparte del que usarás para colocar los fogones y cocinar el resto de la comida. Mientras más amplia sea tu cocina, mejor.
- En lugar de colocar la lata sobre un hueco, coloca piedras o ladrillos para que les sirvan de soporte en ambos extremos de la lata. En el espacio que te quedará debajo de la lata, entre las piedras y ladrillos, podrás armar tu fogata.
- Cubre la lata con barro y hojas. Deja igualmente por detrás de la lata y en conexión con la fogata una chimenea por donde pueda escapar el humo.
- Enciende tu fogata y cocina en el horno de la misma forma como lo harías en un horno de piso.

### COCINAR CON MECHERO Y COCINILLA

Habrán situaciones y lugares que no te permitirán cocinar en fogata. Por ejemplo, en Venezuela, no se puede encender ninguna en Parques Nacionales (como El Ávila, Morrocoy, Canaima, etc). Existen dos recursos que puedes utilizar cuando te encuentres en esta circunstancia:

- **COCINILLAS:** las puedes encontrar en tiendas donde vendan artículos para acampar. Sus características varían de acuerdo al modelo y a la marca. Es muy importante que leas las instrucciones y la utilices antes de ir al campamento, de manera que puedas asegurarte de



conocer el uso correcto de la cocinilla. Investiga además cuál es la capacidad de cada bombona, así sabrás cuántas debes comprar para cocinar durante todo el campamento.

• **MECHERO:** es una astucia muy útil, económica y fácil de hacer. Aquí te damos la instrucción paso a paso:

### **MATERIALES:**

- Una lata de atún grande y vacía.
- Un velón
- Una tira larga de cartón (de 50 cms. de largo por 7 cms. de ancho, aproximadamente). Esta medida varía de acuerdo al tamaño de la lata. Siempre la tira debe ser, al menos, un centímetro más ancha que la altura de la lata
- Una olla (preferiblemente de la patrulla, ¡que no sea de la cocina de tu mamá!)

Lava la lata y ten mucho cuidado con los bordes mientras la manipules.

En una olla , derrite el velón.

Mientras la cera esté caliente y, con mucho cuidado, viértela dentro de la lata.

Rápidamente, coloca el cartón dentro de la lata como si fuera un espiral.

Déjalo enfriar a temperatura ambiente en un lugar seguro donde nadie lo toque o se pueda caer.

Lava velozmente la olla antes de que la cera se seque por completo.

### **CÓMO COCINAR CON EL MECHERO:**

1. Colócalo en algún lugar seguro, sobre una superficie que no se pueda derretir o quemar. Lo puedes rodear de ladrillos y piedras sobre los cuales colocarás la olla o sartén.
2. Enciende con cuidado con un yesquero o fósforo el cartón que sobresale de la lata.

3. Después de que hayas cocinado, apaga el mechero colocando un plato, una tapa o algún objeto que no sea de plástico con el cual puedas quitarle el oxígeno al mechero hasta que se apague la llama, **NUNCA APAGUES EL MECHERO CON AGUA PUES PODRÍAS QUEMARTTE GRAVEMENTE.**

La duración del mechero dependerá del plato a preparar. Sin embargo con un mechero de estas características podrías cocinar en dos comidas sencillas para una patrulla de 6 a 8 scouts, más o menos.



### ¿CÓMO COCINAR CUANDO LA MADERA ESTÁ MOJADA?

Hay dos cosas que puedes hacer cuando ha llovido y la leña está mojada:

- Con tu navaja, puedes quitar la corteza mojada de la leña para lograr cocinar.
- Una vez que hayas encendido el fuego con la madera sin corteza y después de cocinar, deja la fogata encendida por un rato más y coloca más leña mojada (esta sí con su corteza) encima de ella. Así podrás secar la que te servirá para cocinar en la próxima comida, en caso de que aún llueva o el clima esté húmedo.
- Si tienes cocinilla o mechero, nunca cocines dentro de la carpa. Por eso es tan importante colocar un toldo a la cocina y que tú mismo tengas tu impermeable que te permita cocinar mientras llueve para no mojarte.

### UNA ASTUCIA ÚTIL PARA ENCENDER LA FOGATA: EL “PRENDE FÁCIL”

No siempre es sencillo hacer que la yesca, que es el material que primero enciende en la fogata, se caliente y empiece a producir las primeras llamas. Para ello siempre es útil tener en el siempre listo de la patrulla –y el ayudante de cocina siempre debería tenerlo a mano- una astucia muy fácil llamada “**Prende Fácil**”. Esta astucia debes hacerla antes de llegar al campamento.

¿Cómo se hace? Recorta un trozo de papel y dóblalo, como si quisieras hacer una paleta o palito de papel periódico. Enrolla un pabilo a lo largo del palito que recién acabas de hacer con el periódico. En una olla (la más viejita que encuentres en tu casa o en una olla de la patrulla), derrite cera de vela. Mientras aún esté caliente y con mucho cuidado, remoja el papelito de periódico en la cera de vela, agarrándolo con el pabilo. Sácalo con cuidado y déjalo secar.

Una vez que haya secado la cera, podrás guardarlo en tu siempre listo. Cuando vayas de campamento, coloca esta astucia en el centro de la fogata cuando esté completamente construida, junto a la yesca. Enciéndelo con un fósforo. El “prende fácil” estará encendido por algunos minutos y te ayudará a calentar la yesca y así iniciar la cadena del fuego.

## **COCINA: ¿POR QUÉ DEBEMOS ALIMENTARNOS CORRECTAMENTE?**

Quizás te habrás preguntado por qué no puedes comer sólo chucherías para vivir. Tal vez has pensado que deberías comer únicamente nuggets y papas fritas, fáciles de hacer y deliciosos al comer. Pero la alimentación es mucho más compleja que comer cualquier cosa para saciar el hambre. **Se trata de darle a tu cuerpo los nutrientes necesarios para recuperar la energía**, así como también renovar, formar y mantener las células.

Ahora que sabes cómo encender fuego en campamento, te enseñamos todo lo que debes saber para diseñar un menú balanceado y nutritivo para que tu patrulla coma rico y se alimente correctamente en campamento y otras actividades al aire libre.

## **DISEÑA UN MENÚ BALANCEADO PARA TU PATRULLA**

Cuando hablamos de un menú balanceado, nos referimos a la apropiada combinación que debemos hacer de los diferentes grupos de alimentos que nos aportan los nutrientes necesarios para estar fuertes y sanos.

### **¡CONOCE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS!**

- **Proteínas:** junto al agua, las proteínas constituyen el elemento más importante de nuestro cuerpo. El exceso de proteínas puede transformarse en grasa o azúcar, lo cual podría afectar tu peso y/o tu salud. Si comes muy pocas, puede afectar la capacidad de tu cuerpo para defenderse de las enfermedades y debilitarte.

### **¿DÓNDE SE CONSIGUEN LAS PROTEÍNAS?**

En los alimentos, puedes conseguir las proteínas en carnes rojas y blancas, lácteos, granos, entre otros.



• **CARBOHIDRATOS:** son nutrientes que sirven de combustible al organismo. Su función es darle energía al cuerpo. La cantidad de carbohidratos que cada persona necesita variará según su actividad: quienes realicen deportes o su rutina sea muy movida, deberán consumir más carbohidratos que quienes son más sedentarios. Cuando los carbohidratos entran a nuestro cuerpo se transforman en glucosa, que es como una gasolina que te brinda la energía necesaria para realizar tus tareas diarias con fuerza y vitalidad.

## ¿DÓNDE SE CONSIGUEN LOS CARBOHIDRATOS?

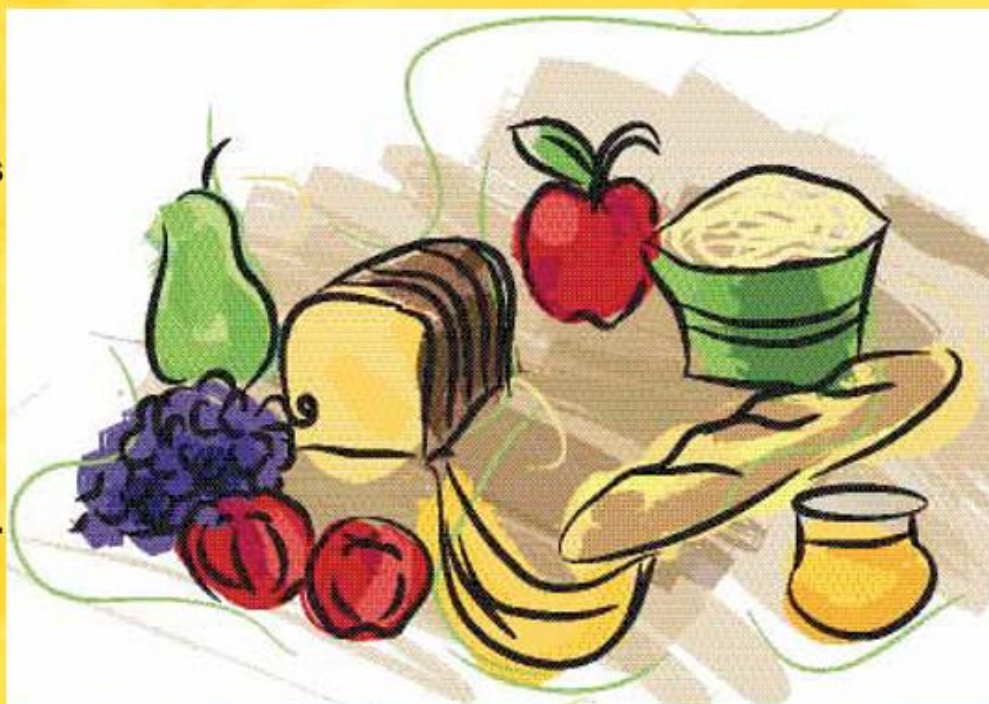
Es importante que sepas que **hay algunos carbohidratos más sanos que otros**. Si quieres estar saludable y hacer que tu patrulla esté bien alimentada en campamento y en las actividades de ciudad, consideren los carbohidratos de mayor calidad a la hora de diseñar el menú.

**Son carbohidratos:** las frutas (¡aunque no lo creas!), algunos lácteos, la miel, verduras y legumbres (sobre todo aquellas ricas en almidón como el plátano, la yuca y la papa), pan, pasta, arroz, avena, etc. También los encuentras en aquellos alimentos que contienen azúcares refinados como las chucherías, los refrescos y el azúcar. ¡Estos últimos son los que debes comer de vez en cuando, no deben ser parte de tu rutina diaria! Estos carbohidratos te aportan más calorías y te nutren menos, con lo cual puedes ganar peso y, a su vez, aumentar las probabilidades de sufrir enfermedades como la diabetes, obesidad y problemas del corazón.

A la hora de elegir los carbohidratos que estarán en tu menú, toma en cuenta estos consejos:

- Incluye frutas y verduras en tu menú.
- Prefiere las opciones integrales a la hora de elegir el pan, la pasta o el arroz que comerás.
- Considera también legumbres y granos como las lentejas y las arvejas.

• **¡Recuerda que siempre debe haber carbohidratos en tu plato! De lo contrario estarás bajo de energía durante tus actividades.**





## • LÍPIDOS O

**GRASAS:** al igual que los carbohidratos, los lípidos le aportan energía a tu cuerpo. Es muy importante que tu cuerpo obtenga de los alimentos las grasas que él mismo no produce porque favorecen la coagulación de la sangre, el desarrollo del cerebro y controla la inflamación. Al igual que los carbohidratos, hay algunas grasas más sanas que otras que son las que debes incluir en tu alimentación diaria.

Las grasas saturadas aumentan tu colesterol y tu peso, por lo que debes consumirlas con moderación (un par de veces en la semana). **Algunos alimentos que contienen grasas saturadas son: mantequilla, queso, leche completa, helados, crema de leche y las carnes grasosas (por ejemplo, la carne de cerdo).**

Hay otras grasas más saludables que puedes incluir en tu alimentación, pero que tampoco debes consumir en exceso. Esas grasas se llaman insaturadas y puedes conseguirlas en el aceite de oliva, de canola, de pescado, de girasol, de maíz y de soya.

**LAS GRASAS QUE DEBES EVITAR:** los ácidos transgrasos, mejor conocidos como “grasas trans”, aumentan tu colesterol malo y reducen el colesterol bueno, por lo que, si los consumes en exceso, afectarán tu salud. Los encuentras en alimentos fritos, donas, bizcochos, galletas, mantequillas o margarinas, entre otros alimentos.

**Las personas que consumen muchas grasas saturadas y trans corren el riesgo de sufrir obesidad, afecciones del corazón y también podrían padecer algunos tipos de cáncer.**

## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR LAS GRASAS SATURADAS EN TU DIETA?

- Come granos, verduras y vegetales, alimentos que se caracterizan por ser bajos en grasas.
- Evita las frituras, especialmente las que consigues en la calle (empanadas, tequeños, pastelitos, patacones, etc). Son muy ricos pero debemos comerlos solo de vez en cuando.



- Revisa las etiquetas de los productos procesados y verifica si contienen grasas trans. Si la etiqueta dice “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado” quiere decir que contiene estas grasas saturadas que hacen daño a tu salud.

## **MENÚ DE CAMPAMENTO**

Cuando salimos de campamento tenemos la oportunidad de diseñar el menú que nos permitirá alimentarnos durante nuestra experiencia al aire libre. En este proceso debe participar toda la patrulla y este menú debe ser supervisado por tu dirigente.

Hay dos aspectos que deben estar siempre presentes en el menú de nuestra patrulla, ya sea para excursiones o campamentos:

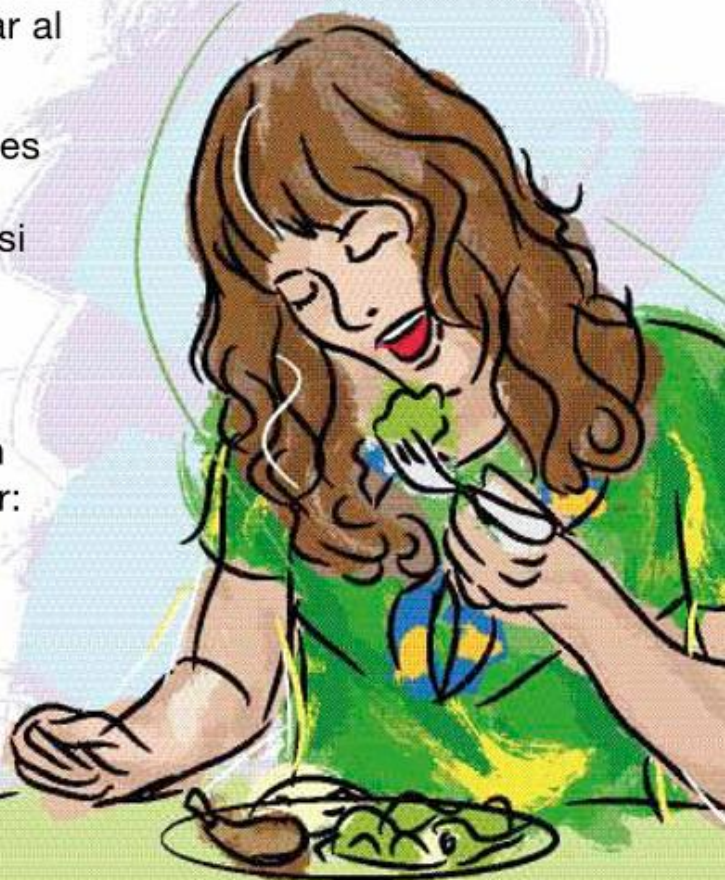
- El menú debe ser nutritivo y debe aportarles mucha energía.
- En las actividades scouts, y especialmente aquellas que se realizan al aire libre gastarás mucha energía. Siempre andarás corriendo, jugando o realizando las labores que te toquen de acuerdo a tus responsabilidades en la patrulla. Es por eso que es vital que te mantengas bien alimentado e hidratado.

## **¿CÓMO SE DISEÑA UN PLATO BALANCEADO Y NUTRITIVO?** (que te permitirá disfrutar al máximo del campamento).

Divide mentalmente tu plato en tres partes similares. Esas partes las rellenarás de carbohidratos, proteínas y vegetales, casi en la misma cantidad.

Procura que todas las comidas contengan las opciones más saludables de proteínas, carbohidratos y grasas. En otras palabras, tu plato debería contener:

- Alimentos de origen animal (carne, pollo, pescado).
- Vegetales y frutas
- Cereales (como el arroz, pastas, pan, etc.) y tubérculos (como la papa, la batata, la yuca, el plátano).



## ¡CONSEJOS NUTRITIVOS!

- **¡COME CINCO VECES AL DÍA Y MANTENTE LLENO DE ENERGÍA!** Come cinco veces al día en porciones moderadas. Es preferible comer poco y sano varias veces al día que intentar absorber todos los nutrientes que necesitamos en la jornada en una sola sentada. La estrategia debe ser: hacer nuestras tres comidas principales, desayuno, almuerzo y cena y hacer dos meriendas saludables (frutas, galletas integrales, etc).
- **¡ELIGE SIEMPRE BEBIDAS COMO EL AGUA O LOS JUGOS NATURALES!** Evita las bebidas de sobre y los refrescos. ¡Contienen mucha azúcar que te aportan calorías y que, en exceso, podrían afectar tu salud! En campamento puedes preparar limonadas, café con leche, jugos de naranja, parchita o cualquier otra fruta de tu preferencia.
- **¡MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA!** Hay infinidad de alimentos que puedes combinar de mil maneras posibles. ¡No comas siempre lo mismo!
- **¡EL MENÚ DEBE SER DISEÑADO CON EL CONSENSO DE LA PATRULLA!** Cuando el cocinero y el ayudante de cocina diseñen el menú tomando en cuenta estos criterios saludables deben presentarlo en el consejo de patrulla para que todos puedan revisarlo y estar de acuerdo con él. Es importante considerar las preferencias de los scouts de la patrulla para que, a la hora de comer, todo el mundo se sienta satisfecho. Si hay scouts que comen poco, o les gustan pocos alimentos, seamos pacientes con ellos y tratemos de convencerlos con astucia de que prueben lo que se cocine en la patrulla. ¡Aprovecha la oportunidad de cocinar y comer nuevos alimentos que te aportan salud y bienestar!
- **CONOCE LOS REQUERIMIENTOS ESPECIALES DE ALIMENTACIÓN DE TUS SCOUTS.** La patrulla siempre debe conocer si alguno de sus scouts sufre de alguna condición, alergia o enfermedad que no le permite consumir algún alimento y diseñar el menú considerando esta limitación.
- **¡INVENTA UN PLATO TÍPICO PARA TU PATRULLA!** Ya sabes qué debe contener un menú balanceado. Ahora tu patrulla puede diseñar un “plato típico” para campamento que pueda convertirse en una divertida tradición.

- ¡**COMPARTE LAS CHUCHERÍAS!** Un buen momento para disfrutar de las chucherías es en los consejos de tropa o quizás como postre después de alguna comida. Compartan en patrulla de este momento.

## ¿CÓMO PODRÍA SER TU MENÚ DE CAMPAMENTO?

Aquí te ofrecemos un ejemplo de lo que podría ser un menú para un campamento de fin de semana.

	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno		Arepas asadas con jamón y queso	Bollitos con perico.
Merienda		Galletas María	Frutos secos (maní, nueces, avellana, etc).
Almuerzo		Pasticho de carne con ensalada césar.	Pollo a la plancha u horneado con plátano a la braza y ensalada Capresa (tomates, albahaca y queso).
Merienda	Ciruelas	Manzanas.	
Cena	Sánduches de pavo y queso con tomate y alfalfa.	Hamburguesas de pollo, con queso, lechuga, tomate y cebolla.	

- En función del menú, calculen la cantidad de alimentos de manera que alcancen para todos los integrantes de la patrulla (siempre es bueno consultar a alguna mamá cuando hagan la lista de mercado. Este cálculo se puede hacer tomando en cuenta la cantidad que cada scout consume en cada comida.

8 ciruelas **Ciruelas** | 1 Kg. **Pavo** | 1 Kg. **Tomate** | 1 paquete **Alfalfa** | 1 Kg. **De queso blanco** | 2 paquetes **De harina pan** | 2 paquetes **De pasta para pastiche** | 8 **Manzanas** | 2 paquetes **Galletas María** | 2 paquetes **Pan de hamburguesas** | 2 **Cebollas** | 1 docena **xe huevos** | 1 Kg. **De frutos secos** | 8 **Pechugas de pollo** | 6 **Plátanos maduros** | **Unas ramitas albahaca en hojas** | 1 Litro de **Aceite** | **Sal** | 1 litro **Vinagre** | 1 paquete de **Servilletas** | 1 **Jabón de lavar platos** | 1 **Esponja**

## LOS UTENSILIOS DE COCINA PARA ESTE MENÚ SERÍAN LOS SIGUIENTES

- Una jarra • Tabla de picar • Cuchillo de picar • Un sartén • Una olla mediana • Una bandeja para hornear (para el pasticho) • Lata para elaborar el horno

- **Considera el clima a la hora de diseñar tu menú:** recuerda que el menú deberá estar diseñado tomando en cuenta las características del lugar en el cual acamparás. Si vas de excursión, el menú deberá estar lleno de energía pero debe ser ligero de transportar. Si vas a algún lugar frío, debes considerar incluir sopas, bebidas calientes y alimentos que los llenen de energía y protejan del frío. En los lugares de calor, es necesario diseñar un menú que contenga mucha hidratación, frutas y vegetales.

- **Siempre revisen la fecha de vencimiento de los alimentos** y diseñen el menú colocando los alimentos que se dañen más pronto en las primeras comidas.

- **Consideren la forma en la cual se transportarán los alimentos.**

Si es necesario dividirlos entre los morrales de todos, distribuyan equitativamente el peso antes de salir a la excursión o al campamento. Asimismo, distribuyan los utensilios de cocina cuando tenga definido el menú, o chequeen que en el equipo de cocina de la patrulla no haga falta nada.

- **Una vez que el menú esté diseñado y se haga la lista del mercado,** el tesorero debe hacer el presupuesto de los materiales que se deben comprar y recoger el dinero para adquirirlos, o bien distribuir los materiales entre los miembros de la patrulla.

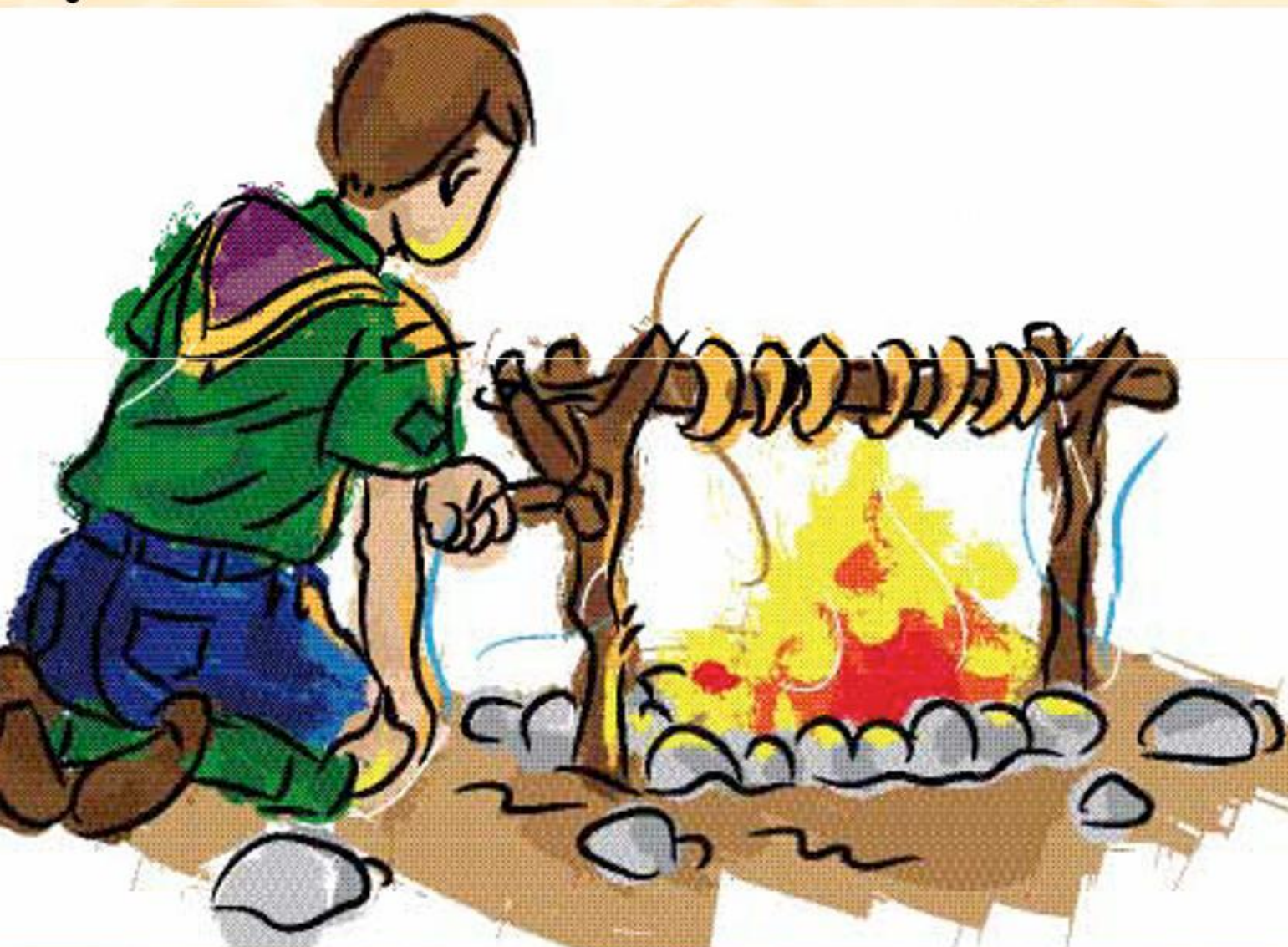


- 
- 
- 
- **¡COCINA DE CAMPAMENTO!**

- ¿Conoces la comida primitiva? Es una forma de cocinar ciertos alimentos con pocos utensilios de cocina aprovechando las bondades que nos brinda la naturaleza.

- Aquí te dejamos algunas recetas que puedes hacer en campamento o excursiones que realices con tu tropa o patrulla:

- **• PAN DE CAZADOR**
- 



- 
- 
- ▶ Medio kilo de harina de trigo

- ▶ Sal o azúcar (elige la opción de tu preferencia en caso de que quieras hacerlo salado o dulce)

- ▶ Una rama sin corteza
- 
-

Prepara la masa con agua y agrega la sal o azúcar al gusto. Cuando ya tenga cierta consistencia (ni muy dura, ni muy aguada) moldéala como un gran churro y enróllala alrededor de la rama. Colócala cerca del fuego (no tan cerca para que no se chamusque el pan). Gira de vez en cuando la rama para que pueda recibir calor por diferentes lugares. Cuando veas que la masa se ha cocinado (puedes darle una mordida o tocar con la mano con cuidado para que no te quemes), retira del fuego. Puedes agregarle otros ingredientes según tu gusto (Nutella, canela, queso, etc).

#### • **CARNE A LA NARANJA O A LA PARCHITA:**

- ▶ Naranjas o parchitas
- ▶ Carne molida sin cocinar
- ▶ Sal

Pica las naranjas o parchitas por la mitad. Extrae completamente la fruta para que solo quede la cáscara. Mientras tanto, adereza la carne a tu gusto (pudieras echarle un poco del jugo que sacaste de la fruta y sal). Haz bolitas de carne y mételas en las cáscaras vacías, para luego cerrarlas. Afila varias varas delgadas y úsalas como palillos que te permitan unir las dos partes de la naranja o la parchita. También puedes cubrir las cáscaras con la carne adentro con barro. Mételas en la fogata junto a las brasas y deja cocinar por un rato. Finalmente abre las naranjas o parchitas y disfruta la dulce carne que se habrá cocinado adentro.

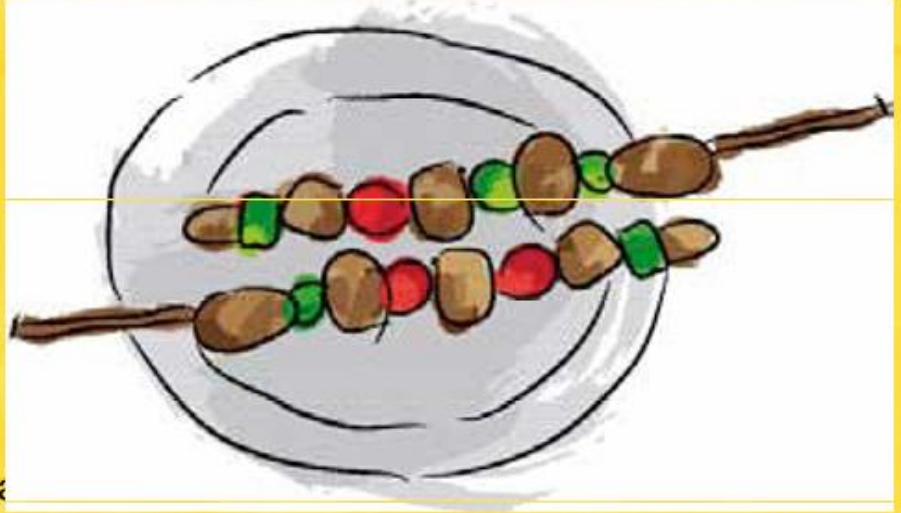
#### • **PAHUEVO**

- ▶ Papas sin pelar
- ▶ Huevos
- ▶ Sal

Ábrele un agujero a una papa y créale una tapa con ese mismo relleno que has extraído. Vierte un huevo en el agujero. Cierra la papa. Cúbrela con barro y métela en la brasa. De vez en cuando verifica si la papa se está ablandando hasta que sientas que se ha cocido. Cuando esté lista retira el barro y ¡buen provecho!

## • KABOB

- ▶ Carne o pollo
- ▶ Pimentón
- ▶ Cebolla
- ▶ Varias varas delgadas



También conocido como “pinchos,” se trata de diferentes trozos de carne o pollo que picas en pequeños trozos y ensartas en una vara delgada sin corteza junto a otros vegetales de tu preferencia (cebolla y pimentón son excelentes opciones). Coloca la vara sobre la fogata y gírala de vez en cuando para que quede suficientemente cocida.

## • PLÁTANO ASADO

- ▶ Plátanos
- ▶ Barro

Cubre los plátanos con barro y mételos en las brasas de la fogata. Después de un rato, verifica si están blandos. Retira la concha y ¡listo!

## • ARROZ A LA BAMBU:

- ▶ ¼ de cebolla picadita
- ▶ ¼ de pimentón
- ▶ Una cucharadita de aceite
- ▶ Una pizca de sal
- ▶ Una taza de arroz
- ▶ 2 tazas de agua

Se corta un pedazo de bambú que esté maduro y no esté rajado. Córtalo por encima de los nudos o ranuras. En el centro del bambú se corta una tapa a lo largo, dejándole un hueco pequeño para que salga el vapor del arroz. El bambú debe quedar en forma de vasija. Se limpia muy bien con agua por dentro de 2 a 3 veces. Ahora se coloca los ingredientes: ¼ de cebolla picadita, ¼ de pimentón en forma de longa, una cucharadita de aceite, una pizca de sal, una taza de arroz y 2 tazas de agua. Estas proporciones dependen del tamaño del bambú. Se tapa muy bien para que bambú actúe como una

olla de presión. Recuerda envolverlo en barro o papel aluminio por debajo para que no se queme el bambú. Colócalo en las brasas y déjalo allí durante 45 minutos o una hora. Luego se destapa y si está seco, el arroz quiere decir que ya está listo. Si está un poco duro le agregas  $\frac{1}{2}$  taza más de agua y lo dejas hasta que se seque.

#### • **MANZANAS ASADAS:**

Reúne una buena cantidad de brasa en tu fogata, inserta las manzanas en una vara limpia y colócalas alrededor de las brasas. Coloca detrás de ellas una piedra grande que refleje el calor. Si le agregas canela, sabrán aún más saborsas.

#### ¡NO DESCUIDES LA HIGIENE!

• **Recuerda siempre lavar los alimentos antes de cocinarlos**, especialmente los vegetales y verduras. Una medida de seguridad importante es remojar un rato los vegetales en agua y vinagre antes de preparar ensaladas. Eso alejará los gérmenes y bacterias de tu estómago.

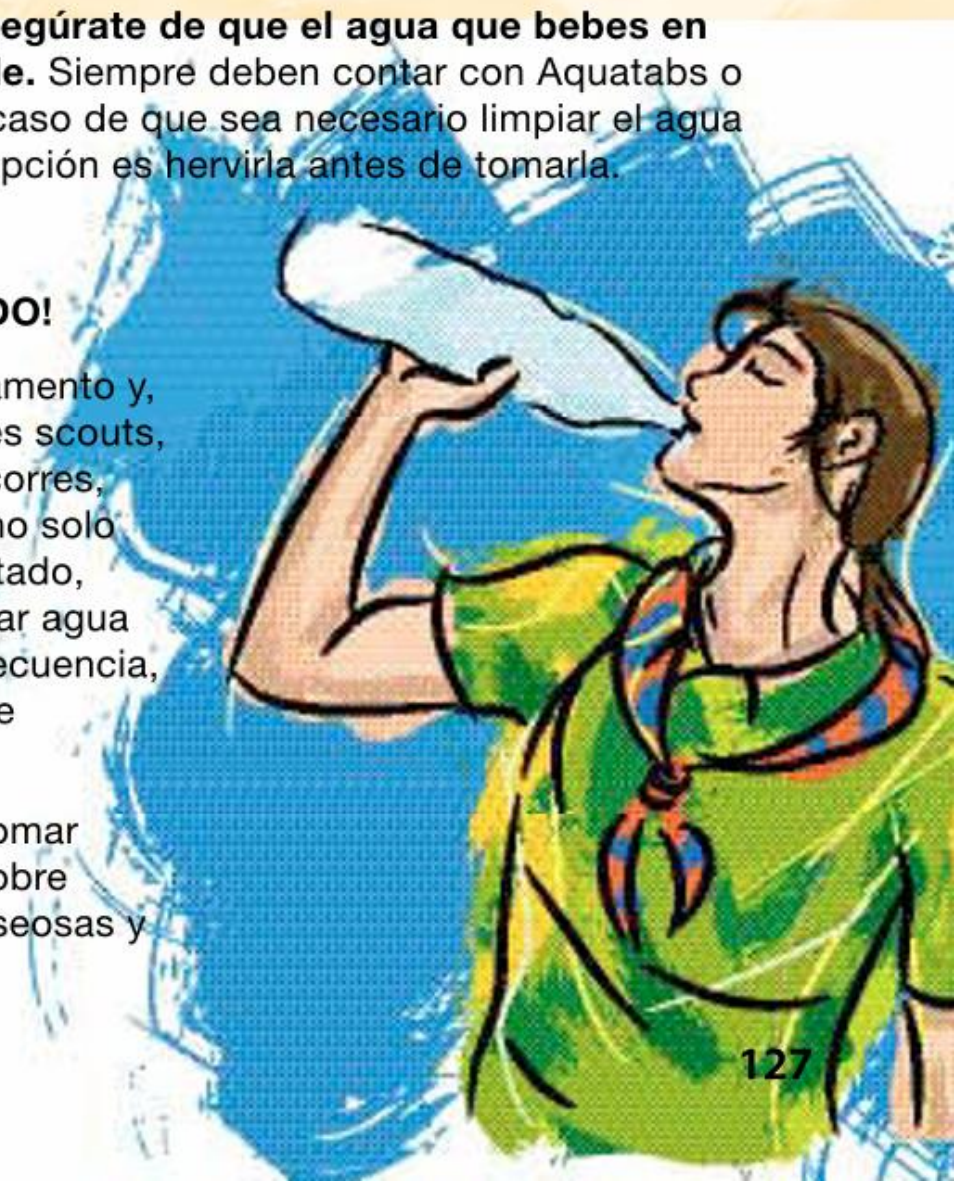
• **Lávate las manos antes de comer y de cocinar.**

• **Antes de ingerirla, asegúrate de que el agua que bebes en campamento es potable.** Siempre deben contar con Aquatabs o algún otro producto en caso de que sea necesario limpiar el agua antes de beberla. Otra opción es hervirla antes de tomarla.

#### ¡MANTENTE HIDRATADO!

Cuando estás de campamento y, en general en actividades scouts, gastas mucha energía: corres, saltas, sudas. Por eso, no solo debes estar bien alimentado, sino además debes tomar agua o jugos naturales con frecuencia, especialmente cuando te encuentres al aire libre.

¡Pilas! No es lo mismo tomar refresco o bebidas de sobre que beber agua. Las gaseosas y





bebidas preparadas tienen azúcar en exceso y por eso no son las mejores opciones para hidratarse.

Si acampas en un lugar donde hace mucho calor, debes prestar aún más atención a tu hidratación, ya que tu cuerpo perderá mayor cantidad de líquidos, por lo cual debes tomar agua y comer frutas varias veces al día.



**Lo ideal para estar hidratado es tomar 8 vasos de agua al día.**

Un dato: ¡el primer signo de la deshidratación de la sed! Por eso es importante que trates de anticiparte a ella y mantenerte hidratado siempre. ¿Cómo puedes hacerlo? Carga siempre una botella de agua o cantimplora contigo.

### **¿CÓMO PUEDES SABER SI ESTÁS DESHIDRATADO?**

Calambres, mareos, fatiga, cansancio, enrojecimiento de la piel, aumento de la frecuencia cardíaca, de la temperatura corporal, y náuseas pueden ser signos de deshidratación. Cuando aparece el dolor de cabeza, falta de aliento, hormigueo de piernas y brazos quiere decir que la deshidratación es mayor y deben tomarse medidas lo más pronto posible.

## Consejos para estar bien hidratado:

- Bebe mucho líquido, preferiblemente agua, jugos naturales o infusiones.
- Si debes correr o estar muy activo en horas de mucho calor, procura beber más líquido del que habitualmente tomas
- Usa ropa ligera y fresca en actividades que requieran correr mucho
- Come alimentos ricos en agua como las frutas, los vegetales y las verduras
- Toma varios minutos para descansar si estás realizando alguna tarea que requiera mucho esfuerzo

Ahora que sabes planificar un menú, diseña uno para un campamento y desglosa los materiales necesarios para prepararlo

<b>Día/Comida</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Desayuno</b>			
<b>Almuerzo</b>			
<b>Cena</b>			

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	COSTO

**Enumera aquí los utensilios de cocina que necesitarás para cocinar este menú:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Referencias:**

- [manualescout.cl](http://manualescout.cl)
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002468.htm>
- <http://www.miprv.com/>
- <http://www.discoverymujer.com>
- <http://www.cuidadodelasalud.com>