



# Carnet de Aventuras en la Naturaleza para Scouts

Programa de Jóvenes |



## COLECCIÓN DE ACCIÓN EDUCATIVA SCOUT

Aprobado por la Dirección Ejecutiva Nacional en su sesión del 06 de junio de 2024

Título de obra: **Carnet Aventuras en la Naturaleza para Scouts**

**Jefe Scout Nacional:** Pedro Díaz Maya.

**Subjefe Scout Nacional:** Ángel Martínez Herrera.

**Director Nacional de Métodos Educativos:** Joaquín Ramos Guerra.

**Comisión Nacional de Programa de Jóvenes**

**Comisionado:** Iván Cortés Byron.

**Subcomisión Nacional de Vida al Aire Libre**

**Subcomisionado:** Benjamín Sosa Acuña.

**Colaboradores:** Beatriz Peinado Füguemann, Martín Tlahuiscalpantecuhtli Potenciano Minero, Sandra Aideé Baca Rodríguez, Ramón Ricardo López de Olmos, Francisco Nivón Roblero, Rafael Rivera Cárdenas, Iván Cervantes Guerra.

**Subcomisión Nacional de Tropa de Scouts**

**Colaboradora:** Ruth Palacio Báez.

**Comisión Nacional de Administración de Riesgos**

**Comisionado:** Artemio de San Martín Arroyo Servín.

**Colaboradores:** Marco Antonio Vázquez Valera, Emma Natalia Gándara Álvarez, Astrid Olympia Velázquez Castillo, Alejandra Flores Hernández, Christian Alejandro Gándara Álvarez, Regina Mendoza Ham, María Fernanda García Sotelo, Patricia Ortiz Rojas, Tania Guadalupe Salcedo Rosales, Edgar Hernández Martínez, Ricardo Zirahuén Ortega Gómez.

**Ejecutiva de la DNME:** Stephanie A. Peralta Benítez.

**Ilustración:** Arturo González Crispín, Erika Vera.

**Edición y corrección de estilo:** Berenice Luna Gómez

**Diseño:** Pamela Lazcano Piña.

**Asociación de Scouts de México, A.C.**

Córdoba No. 57, Col. Roma Norte, México, Ciudad de México, C.P. 06700

Tel. +52 (55) 52087122

Correo-e: [oficina.nacional@scouts.org.mx](mailto:oficina.nacional@scouts.org.mx)

[www.scouts.org.mx](http://www.scouts.org.mx)

© 2023 Derechos Reservados

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser traducida o adaptada a ningún idioma, como tampoco puede ser reproducida, almacenada en manera alguna ni por ningún medio, sin el consentimiento por escrito de los propietarios de los derechos de autor.

Desarrollado y hecho en México/Developed and made in Mexico

ISBN: { EN TRÁMITE }

Material Scout amigable con el ambiente



**SCOUTS®**  
Construir un Mundo Mejor

# Carnet de Aventuras en la Naturaleza para Scouts

Programa de Jóvenes



**COLECCIÓN DE ACCIÓN EDUCATIVA SCOUT**

Aprobado por la Dirección Ejecutiva Nacional en su sesión del 06 de junio de 2024



# 01



**¡Bienvenidos Scouts a  
las Aventuras en la Naturaleza!**

¡Bienvenidos Scouts a las  
Aventuras en la Naturaleza!

---

5



## ¡Bienvenidos Scouts a las Aventuras en la Naturaleza!

Hola! ¿Te has preguntado la gran responsabilidad que conlleva ser Scout? Es comprometerse a estar siempre listos para explorar nuevos territorios, disfrutar la Naturaleza, preservar la biodiversidad, así como fomentar los valores de su herencia cultural y dar énfasis en el respeto hacia las culturas, poner a prueba tu creatividad, fortalecer tu liderazgo, realizar y experimentar diferentes tipos de campamentos, que te invitarán a superarte día con día, aprender nuevas habilidades y desarrollar competencias que te ayudarán a disfrutar de la Vida al Aire Libre, siempre en compañía de tu Patrulla en cada exploración. Recuerda, que el límite de lo que quieras conocer lo pones tú dentro de tu vida de Tropa de Scouts.

Al terminar de explorar la Naturaleza en la Tropa de Scouts, serás capaz de planear tus propias aventuras, de vivir en armonía con tu entorno y saber cuidar de los demás en situaciones de emergencia, además, descubrirás por ti mismo que en cada técnica que aprendas, adquirirás experiencias que te permitirán resolver cualquier situación en tu vida personal.

A continuación, encontrarás 4 nuevas aventuras y todo lo que debes saber para vivirlas al máximo. Están divididas en dos etapas, pasar de una etapa a otra será la forma en que tu Tropa podrá identificar tu nivel de experiencia, que se verá reflejada en habilidades y anécdotas que tendrás para compartir con tu Sección.

**¡Prepárate para disfrutar lo que la Tropa tiene para ti!**



# 02



## Lo que debes saber antes de iniciar tus exploraciones al aire libre

Territorios, Exploraciones y Consejos

---

7



Ir a Capítulo 01

Ir a Capítulo 03



**P**ara poder emprender esta Exploración, recuerda que como buen Scout, debes tener presente la Ley Scout en todo momento, ya que tendrás que apropiarte de distintos Territorios, que son habilidades y nuevos conocimientos para obtener tus insignias de Aventuras en la Naturaleza:

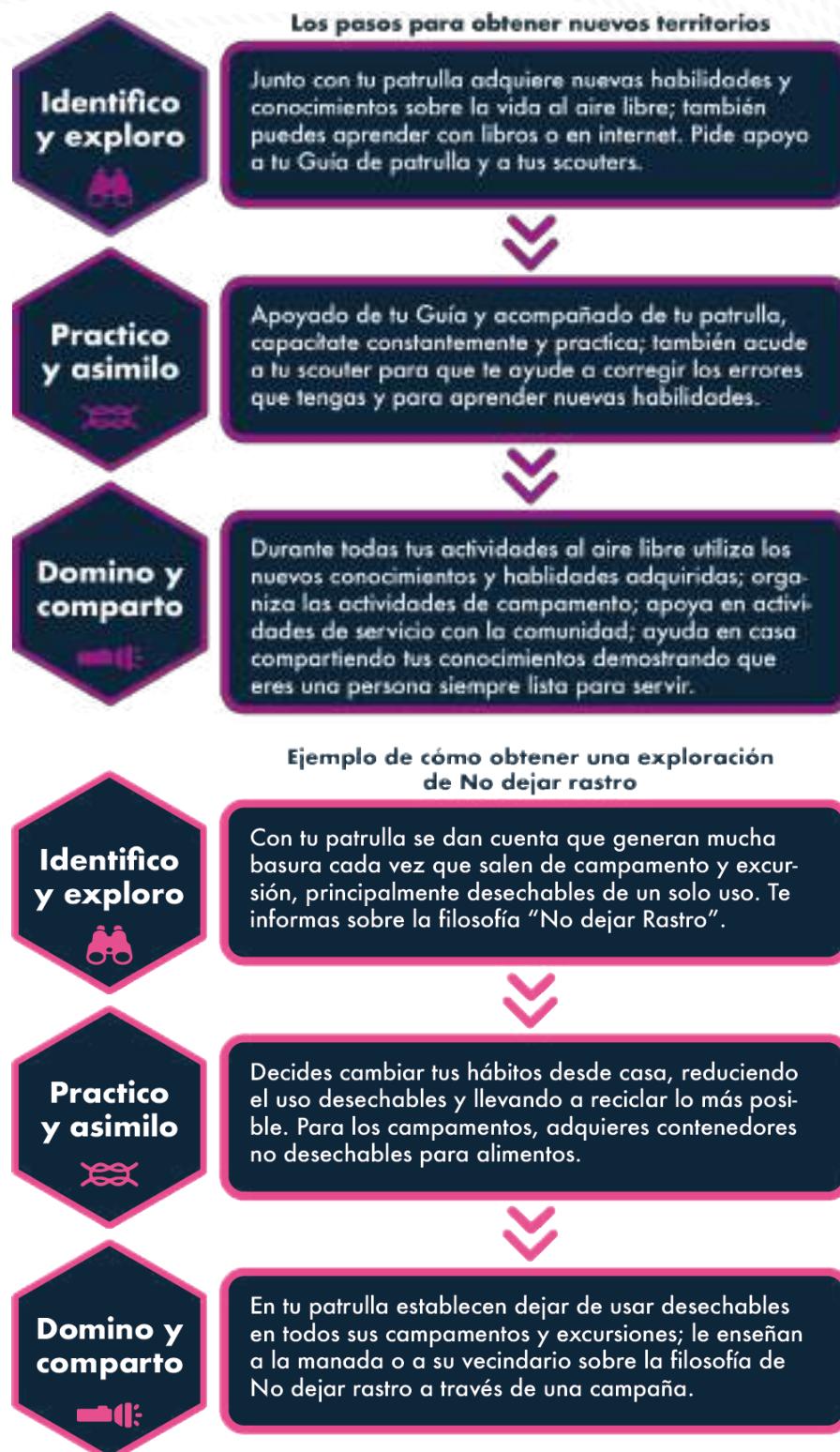
**Territorios:** En tu recorrido al aire libre localizarás Territorios, que son esos nuevos conocimientos, habilidades y formas de ver la vida como Scout, muy importantes para poder disfrutar y convivir con la Naturaleza. Tú eliges el Territorio y el orden de las exploraciones que realizarás para poder apropiarte de él, mientras más tengas, mejor será tu desempeño en la vida al aire libre.

**Exploraciones:** Apropiarte de un Territorio la primera vez será complicado y deberás dar pequeños pasos, avances o mejor dicho Exploraciones para obtenerlas. Las Exploraciones son esas pequeñas acciones y actividades que hacen que tus habilidades mejoren, fortalezcas tus valores y mejores tu relación con la Naturaleza. Deberás realizar las Exploraciones que te proponemos en este carnet para apropiarte de todos los Territorios, lo mejor es que tú puedes proponer las tuyas, unas que se adapten a lo que te gusta o quieres aprender.

**Consejos:** A lo largo de este carnet encontrarás consejos que te ayudarán en todo momento a adquirir habilidades y conocimientos nuevos, te darán seguridad y firmeza en tu paso por la Tropa de Scouts. Busca estos elementos a lo largo de tu carnet para reconocer fácilmente los consejos:



Estos Territorios y Exploraciones las vas a ir descubriendo con ayuda de este carnet y de tus Scouters, las podrás ir adquiriendo en tus Exploraciones al aire libre, cumpliendo siempre la Ley Scout, conociendo y aprendiendo muchas cosas nuevas cada día, observando y aprendiendo de los miembros de tu Patrulla y el resto de tu Tropa. Disfruta de cada una de las actividades que realizamos en estas Exploraciones en los diferentes Territorios que serán inolvidables.



**"Encontrar un lugar que se adapte a tí para mantener el equilibrio en un nuevo sitio, será fundamental para que te desarrolles en esta nueva aventura"**



# 03



## Conoce las insignias de Aventuras en la Naturaleza

Ajolote de Xochimilco	10
Jaguar	11
Mapache de Cozumel	11
Águila solitaria	12



Ir a Capítulo 02

Ir a Capítulo 04



T e presentamos los 4 Grandes Territorios de Vida al Aire Libre: Ajolote de Xochimilco, Jaguar, Mapache de Cozumel y Águila Solitaria. Representan especies de animales que se encuentran amenazadas y son originarias de México.

¿Qué significa que estén amenazadas? Que las poblaciones de estos animales podrían encontrarse en peligro de desaparecer a corto o mediano plazo. Le recuerda a cada joven que tiene una tarea vital de preservar y proteger nuestros recursos naturales de forma sostenible, garantizándolos “para todos y para siempre” como marca la Organización de Naciones Unidas (ONU) en los Objetivos de Desarrollo Sustentable en la Agenda 2030.



**"Encontrar un lugar que se adapte a ti para mantener el equilibrio en un nuevo sitio, será fundamental para que te desarrolles en esta nueva aventura"**

### Ajolote de Xochimilco

Conocido como el territorio de la Técnica inicial, en su recorrido conocerás habilidades, destrezas y astucias básicas de campismo, exploración y cabuyería.

La existencia de un ajolote en un espacio natural es indicador de una buena salud del hábitat. Tiene la capacidad de regenerar sus extremidades, tejidos y órganos. Los ajolotes (nombre científico *Ambystoma mexicanum*) son completamente acuáticos, debido a que permanecen en su forma larvaria, sin presentar la metamorfosis, requieren condiciones adecuadas de oxigenación del agua.

El recorrido de las Aventuras en la Naturaleza para todo Scout inicia aquí. Aprenderás a resolver situaciones junto con tu Patrulla para disfrutar de mejor manera cada campamento y excursión.

Una vez que aprendas y apliques todo lo que el Ajolote de Xochimilco tiene para ti, podrás decidir sobre cualquiera de los otros 3 Grandes Territorios para explorar.



**"Demostrar que has aprendido a mantener en armonía el ambiente dentro de tu Patrulla será parte de la experiencia que esta aventura te invita a explorar".**

### Jaguar

Conocido como el territorio de la sustentabilidad y de la filosofía "No dejar rastro". Está representado por el Jaguar, un animal fuerte, de cuerpo robusto; su corpulencia cambia con respecto al área donde vive, se distingue por la facilidad con que se desplaza en su entorno. Su patrón de motas es único para cada individuo, gracias a ello es posible identificarlos, es un cazador por Naturaleza. Se trata de una especie que ayuda a mantener un ecosistema sano, porque ayuda a mantener el equilibrio entre sus presas y lo que ellas consumen sin control.

Explorar sin dejar rastro significa disfrutar las Aventuras en la Naturaleza de manera sustentable, reduciendo al máximo el impacto ambiental que generemos antes, durante y después de acampar. Teniendo una actitud responsable con nuestro entorno, desarrollando la habilidad de planear nuestras aventuras y evitar que nuestro paso deje huella por ese lugar.

Para lograr este objetivo, tendrás que poner en práctica las 7 acciones para iniciar una nueva aventura. Estas recomendaciones nos ayudarán a organizar mejor nuestros campamentos y principalmente a proteger la Naturaleza.

Después de recorrer Ajolote de Xochimilco, puedes decidir iniciar tu recorrido por Jaguar.

**"Mejorar tus habilidades y competencias de Aventuras en la Naturaleza hasta que descubras tu sitio dentro de tu Patrulla, ese será el reto que en esta travesía deberás explorar"**

### Mapache de Cozumel

Es el territorio de la Técnica avanzada. Ahora es momento de dar un gran paso, con las habilidades que has adquirido en Ajolote de Xochimilco, las llevaremos al siguiente nivel para poder vivir nuevas experiencias que te permitan ser útil y ágil para resolver cualquier reto que se presente en tu aventura.



El mapache de la isla de Cozumel (nombre científico *Procyon pygmaeus*), se caracteriza principalmente por el uso de sus patas delanteras como manos, teniendo la facultad de tomar casi todo con ellas, demostrando su destreza motriz fina.

Son animales introvertidos y solitarios, a veces suelen formar grupos. Su actividad principalmente suele ser durante las noches, pueden ronronear, silbar, gruñir, gritar e incluso relinchar. Debido al desarrollo turístico, la zona donde los mapaches suelen habitar se ha visto reducida.

Mapache de Cozumel es uno de los territorios más desafiantes, recuerda siempre estar alerta y al acecho para lanzarte en este recorrido.





**"¡Estás listo para emprender un gran vuelo! Durante tu viaje, te hiciste más fuerte, aprendiste a sobrevivir, a proteger a tu Patrulla y a guiarla en aventuras, ahora deja que el instinto te lleve a sobrevolar nuevos territorios".**

### **Uakusi solitaria**

El territorio de **“Protección y cuidado”**. El águila solitaria (*Buteogallus solitarius*) como su nombre lo dice, es una especie generalmente solitaria que ocasionalmente se ve en parejas. Su vuelo es pesado, con las alas planas y a alturas variables: sobre bosques de colinas o montañas, o en largos planeos descendentes a lo largo de estrechos valles montañosos. La especie se distribuye desde el noroeste de México pasando por el norte de Venezuela, sur de Bolivia y noroeste de Argentina.

El Territorio de Águila solitaria te brindará herramientas para fomentar ambientes seguros dentro de tu Patrulla y Tropa.

Recuerda que para ayudar a tus pares, primero deberás cuidar de ti mismo. Te aseguramos que conocer este territorio, te ayudará a vivir al máximo tus aventuras al aire libre buscando siempre la protección integral de tu persona y de cada uno de los jóvenes que integran las Tropas de Scouts de todo México.

Vive con alegría Águila solitaria, aprende junto a tu Patrulla, comparte con tu tropa, y prepárate a estar “SIEMPRE LISTO”.



# 04



## Colocación de las insignias

Colocación de las insignias

---

14



Ir a Capítulo 03



Ir a Capítulo 05





# 05



## Ajolote de Xochimilco: Técnica Inicial

Cabuyería	17
Campismo	23
Exploración	31



Ir a Capítulo 04



Ir a Capítulo 06



En África del Sur, la mejor de las tribus era la de los zulús. En ella, todo hombre era un guerrero y un buen Scout, pues había aprendido el Escultismo desde su niñez. Al llegar a la edad suficiente para convertirse en guerrero, a un niño se le despajaba de sus vestidos pintándole el cuerpo totalmente de blanco. Se le entregaba un escudo para protegerse y una pequeña lanza (azagaya) para que con ella matara a los animales y a sus enemigos. De esta guisa se le ponía en libertad en la selva.

Si alguien lograba verlo cuando aún estaba pintado de blanco, debía cazarlo y matarlo. La pintura blanca tardaba en desaparecer cerca de un mes; lavarla era imposible.

Así pues, el muchacho zulú tenía que esconderse en la selva durante un mes y vivir lo mejor que le fuera posible.

Tenía que seguir las huellas de los venados y rastrear hasta colocarse cerca del animal para matarlo y obtener así su alimento y vestido. Tenía que encender fuego para cocinar y hacerlo frotando dos pedazos de madera. Debía ser cuidadoso para que el humo de la fogata no lo delatara, porque de otra manera, el ojo avizor de los que lo acechaban hubiera hecho que dieran con él.

Debía ser capaz de correr largas distancias, subir a los árboles; atravesar a nado los ríos, para de esa manera escapar de sus perseguidores. Tenía que ser valiente y hacerle frente a un león, o a cualquier otro animal salvaje que lo atacara.

Tenía que saber de qué plantas se podía servir para su alimentación y cuáles eran venenosas. Tenía que construirse su propia choza y hacer esto en un lugar bien escondido.

Tenía que cuidar de que donde quiera que fuera no quedaran huellas de sus pisadas, pues de lo contrario podía ser seguido.

Durante un mes, tenía que vivir esta vida; algunas veces en medio de un calor abrasador y otras con frío o con lluvia.

Cuando, al fin, la pintura había desaparecido de su cuerpo, se le permitía regresar al pueblo y era recibido con grandes muestras de regocijo, permitiéndosele ocupar un lugar entre los guerreros de su tribu. Había demostrado que podía bastarse a sí mismo.

**Baden Powell (Capítulo II, Fogata No. 5 del libro  
"Escultismo para Muchachos")**

Para iniciar tu experiencia en la Tropa de Scouts es importante que te adentres en el recorrido de la cabuyería, campismo y exploración.



## Cabuyería

Durante estas exploraciones, aprenderás nudos y amarres que te ayudarán a desarrollar tu creatividad, aplicándolos en construcciones y astucias que serán el resultado de lo que descubrirás en esta primera aventura.

**"Desarrolla tus habilidades aprendiendo nudos y amarres, aplicando según su función".**

Es necesario que sepas distinguir los diferentes tipos de cuerda, o sus variaciones para saber, cuál es la que te será de mayor utilidad.

<b>Diferenciar tipos de cuerda</b>	Cuerda, cordino, cordel, piola, mecahilo o ixtle, paracord.
<b>Limpieza y mantenimiento de tu piola</b>	Tu piola es un elemento de tu equipo de bolsillo, hay que cuidarlo.

### CONSEJO:

Conoce y pregunta a tu Scouter cuál es la que te conviene más.



Recuerda tener presente estas reglas al adentrarte en el arte de los nudos y amarres:

- Deben de ser fáciles de hacer y deshacer.
- Deben cumplir con su función.
- Deben ser fiables.

Es importante conocer los distintos tipos de nudos y cómo puedes usarlos.



## Tipos de nudos:

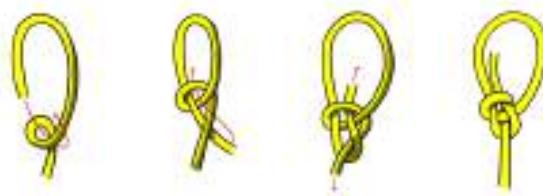
<b>Tope de cuerda</b>	Se ponen al final de la cuerda o cabo, para evitar que la cuerda se corra por la tensión o el uso.
<b>Unión de cuerdas</b>	Para unir, empalmar o juntar dos cabos o punta de cuerda y hacer una cuerda más larga.
<b>Acortamiento de cuerdas</b>	No necesitas cortar una cuerda si te sobra, mejor reduce el largo con un nudo.
<b>Anclaje o carga</b>	Para sujetarse de un poste, o se forman gazas, para cargar cosas.
<b>Tensores</b>	Para tensar cuerdas, estirar, o jalar o sostener cosas en alguna posición.
<b>Fugados</b>	Combinación de nudos, que, al tirar de ellos de un cabo, se libera el nudo y recuperas tu cuerda.
<b>De fricción o autobloqueo</b>	Aquellos que se aprietan al recibir tensión y se bloquean para mantenerse en una posición.
<b>Corredizos</b>	Aquellos que pueden sujetar un objeto y se aprietan sobre el objeto para no soltarlo con facilidad, pero como corre un cabo se puede ajustar.
<b>De fraccionamiento</b>	Nudos que te permiten dividir la misma cuerda y usar los dos extremos independientemente.



A continuación, encontrarás los nudos básicos y su principal uso; de esta forma tendrás la oportunidad de aplicarlos de una mejor forma.

### As de guía

Es una gaza muy práctica. Aguanta gran presión sin apretarse y puede deshacerse después con facilidad.



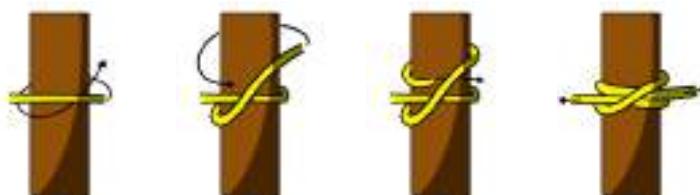
### Margarita

Es el nudo que nos permite acortar una cuerda sin necesidad de cortarla. Solo trabaja bajo presión.



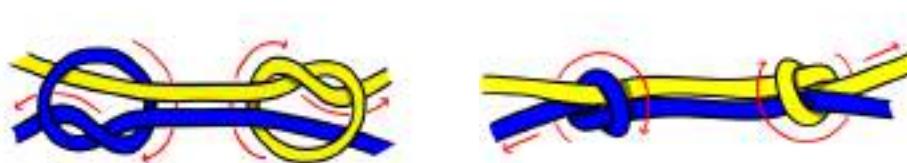
### Ballestrinque

Es el nudo con el que todo amarre se comienza y termina. Se puede abrazar y sostener de casi cualquier material: árbol, roca, tubo; incluso sirve para asegurar un manojo de palos y amarrar la boca de un costal. Es un nudo clásico en los Scouts.



### Pescador

Es un nudo cuya función es unir dos cuerdas del mismo grosor, aún y cuando las cuerdas estén mojadas.





## De la buena acción

Es un nudo simbólico para el Escultismo, se realiza en las puntas de la pañoleta y se debe deshacer cuando se realiza una buena acción. Es conocido también como nudo simple corredizo, que lo utilizamos para anclar a un poste o palo, para crear una gaza ajustable, para sujetar y mantener juntos varios palos, bordones o ramas.



## Media llave y dos cotes

Es utilizado como un tensor, para sujetar toldos o lonas a postes o árboles.



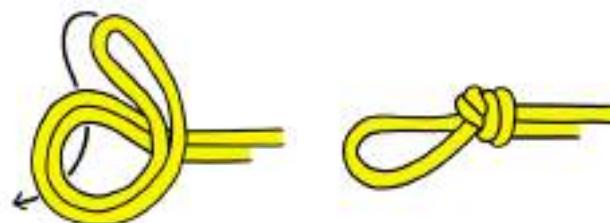
## Vuelta de escota

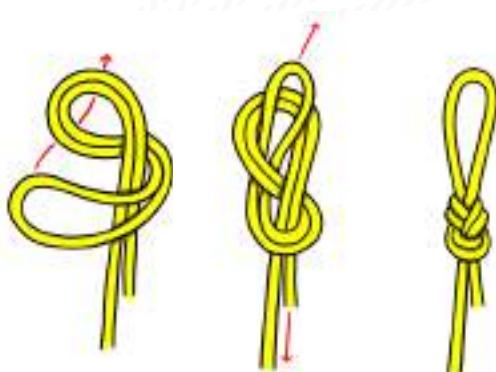
Para unir dos cuerdas de diferente grosor, siempre y cuando el cabo más delgado sea el que abrace al cabo más grueso.



## Gaza simple

La gaza más usada en el mundo de la cabuyería; se puede ajustar para cargar o sostener lo que sea.





### Gaza de ocho

El nudo en ocho con gaza se une para crear un lazo fijo en el extremo de una cuerda. Es seguro y relativamente fácil de atar, pero puede resultar difícil de desatar tras soportar cargas pesadas.

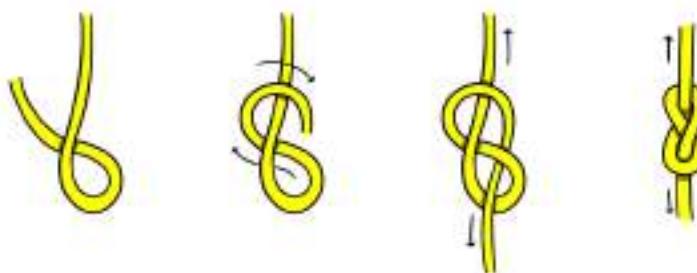
### Vuelta de braza

Para anclarse a un poste o palo, para crear una gaza ajustable, para sujetar y mantener juntos varios palos, bordones o ramas. También conocido como nudo leñador.



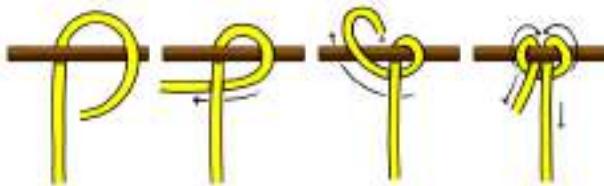
### Ocho simple

Para evitar que se corra la cuerda, para empezar nudos de otro tipo, de manera provisional sirve para reforzar un cabo.



### Presilla de alondra

Se puede abrazar o unirse a una argolla o anillo, así como sostener de casi cualquier material, árbol o tubo; incluso sirve para abrazar o anclarse a una cuerda, nudo y es utilizado en tejidos.



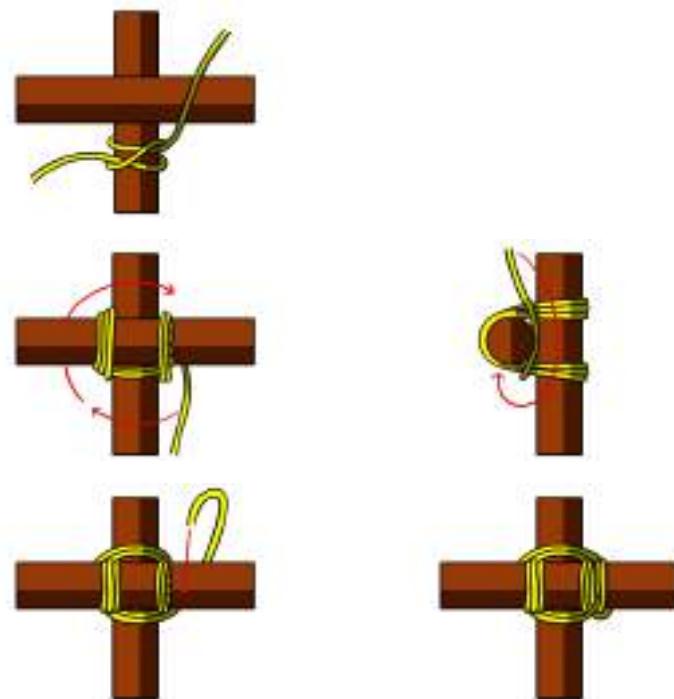


Te presentamos ahora los amarres, que tienen la finalidad de unir dos o más palos, postes, bordones o maderas y su nombre depende de la posición de los mismos. Los amarres son utilizados para muchas construcciones de campamento.

**Presta atención, conocerás los principales amarres y su función.**

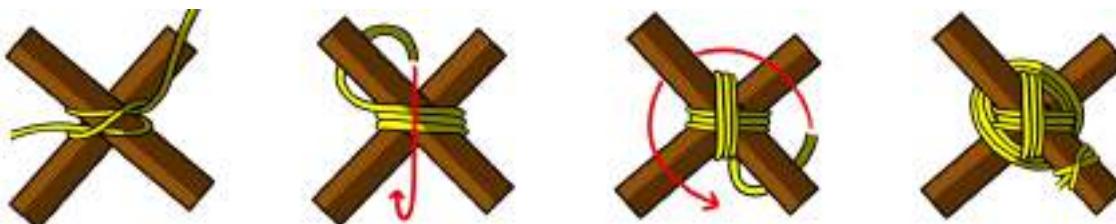
### Amarre cuadrado

Este amarre es utilizado para unir dos postes, de manera que queden perpendiculares el uno del otro (formando un ángulo recto -90 grados-). Se comienza haciendo un ballestrinque en uno de los postes y se le da vuelta a la cuerda como muestran las figuras. Se ahorca el amarre y se asegura con un ballestrinque. Es muy importante apretar lo más posible cada vuelta del amarre para darle firmeza. Se pueden formar distintas estructuras utilizando varios amarres cuadrados, o en combinación con otros tipos de amarres.



### Amarre diagonal

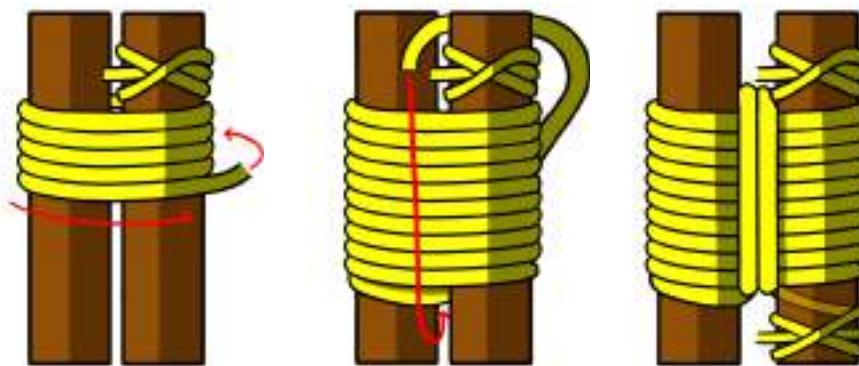
Este amarre es usado para unir dos postes que van a quedar unidos en forma de cruz (no perpendiculares). Se comienza con un ballestrinque en uno de los postes y se le da vuelta a la cuerda como se muestra. Se ahorca el amarre y se asegura con un ballestrinque. Usándolo en combinación con el amarre cuadrado, permite la construcción de estructuras muy sólidas. Te será muy útil en la construcción de portadas de campamento y balsas.





## Amarre redondo

Se utiliza para amarrar dos postes de modo que uno sea una «extensión» del otro, para hacer un asta bandera, por ejemplo. Se comienza con un ballestrinque y se da vueltas a la cuerda alrededor de los dos postes como muestra la figura. Se «ahorca» el amarre y se asegura con otro ballestrinque. Igualmente es necesario apretar cada vuelta del amarre para darle mayor solidez. Un buen truco para que los mástiles queden mucho más sólidos, es unirlos con dos amarres redondos pequeños, uno arriba y otro abajo.



## Amarre paralelo redondo

El amarre paralelo redondo es similar al redondo, presenta una extensión de forma paralela, brindando estabilidad a la extensión. Se ahorca en ambos amarres y se remata con un ballestrinque al palo en el madero contrario al cual le hiciste el ballestrinque cuando comenzaste el nudo.

## Campismo

El contacto con la Naturaleza que puedes experimentar durante tu vida Scout puede ocurrir de formas muy diversas. Una de ellas es cuando permanecen varios días en un mismo sitio, en donde dormirás, comerás y te divertirás en forma responsable con la Naturaleza que te rodea.

Un Scout no sólo sabe poner tiendas de campaña y cocinar en fogata, también sabe aprovechar las condiciones que le ofrece la Naturaleza para hacer su estancia confortable y divertida.





## "Conozco mi mochila de campamento y los elementos que la conforman".

**Tipo de mochila:** Es importante utilizar una mochila que sea adecuada para el tipo de campamento al que vas a asistir.

**Capacidad:** Recuerda que en tu mochila va lo indispensable. Evita llevar una mochila demasiado pequeña o grande en exceso, que te orille a cargar de más.

**Impermeable de mochila:** Es prioridad mantener nuestra mochila y pertenencias secas. Es recomendable que tu ropa y calzado también vaya empacado en bolsas.

**Ropa de día o para protegerte del clima:** Además de tu uniforme, ¿qué otra ropa puedes necesitar? Una chamarra, suéter y/o rompevientos. Si hace calor, podrás utilizar mangas o playeras *dry fit* manga larga que te cubren del sol.

**Ropa de dormir:** Considera usar ropa más abrigadora o fresca para dormir (dependiendo del clima), así podrás ventilar tu uniforme durante la noche. Tendrás un mejor descanso.

**Ropa interior:** Lleva una muda de ropa interior extra, que te permita mantenerte fresco y limpio.

**Par de zapatos de repuesto:** Después de un día intenso o de mal tiempo atmosférico, considera necesario un par extra de calzado, es indispensable mantener tus pies secos para continuar tus actividades.

**Bolsa de dormir (*sleeping bag*):** El *sleeping* será tu espacio personal para un buen descanso. Dependiendo de la región donde vives y el tiempo atmosférico que manejan la mayor parte del año, es el tipo de bolsa de dormir que tendrás que elegir.

**Tapete o bajo *sleeping*:** Será una barrera que te protegerá de lo irregular del suelo y dormirás mejor con menos frío y más cómodo. Si el tiempo es lluvioso, en caso de filtrarse el agua en tu carpa o casa de campaña protegerá tu *sleeping*.

**Equipo de aseo personal:** Tu kit tendrá que contar con al menos: jabón de manos, cepillo y pasta de dientes, desodorante y algún cepillo si tu cabello es largo y requiere desenredar. Puedes agregar shampoo y acondicionador cuando las condiciones del sitio permiten bañarse. Recuerda integrar artículos que sean amigables con el medio ambiente y biodegradables.

**Kit de comida personal:** Recuerda que es importante llevar tu plato, vaso y tus cubiertos, para cada una de tus comidas. Es importante que los laves después de utilizarlos y guardarlos limpios (ya sea en la alacena o en tu mochila).

Tu ropa y equipo dependerá del tipo y duración del campamento al que van a asistir.



## CONSEJO:

Para asegurar que comprendimos la importancia de la mochila de campamento, te sugerimos poner en práctica:

**Arma tu mochila de campamento:** Una buena distribución te facilitará caminar y acceder a tus pertenencias. Si armas tú mismo la mochila, sabrás con exactitud lo que llevas.

**Arma un bazar personal:** Una buena costumbre para antes de salir o antes de regresar de campamento. Recuerda que el bazar nos ayuda a verificar que nuestras pertenencias están completas, que no se porta alguna arma indebida o que algún animal se haya equivocado de casa.

**Aprende a caminar con tu mochila:** Realiza un buen ajuste, te hará muy cómodo tu traslado, ponerte la mochila y caminar con ella.

**"Identifico y aprendo a armar diferentes carpas o tiendas de campaña, dependiendo las condiciones del lugar y del clima".**

### Tipo de tienda de campaña o carpa

Conoce los diferentes estilos de tienda o tipos, y junto a tu Patrulla elijan la que mejor les convenga. Podemos encontrar variedad según su estructura, materiales, resistencia al agua, precio y clima para el que son más adecuadas.

Por su forma y estructura encontrarás:

- **Iglú:** Se trata de una tienda en forma de media esfera, gracias al cual este tipo de tienda resiste bien el viento y la lluvia.
- **Tipi:** Es muy común. Son unas tiendas muy resistentes, de poco peso y sencillas.
- **Montaje automático:** Se han hecho populares hace unos pocos años por su fácil montaje. Su desventaja es que ocupa mucho espacio después de desmontarla.
- **Canadiense:** Son tiendas bastante altas y cómodas. Es la tienda de campaña más completa atendiendo a su fácil montaje, resistencia, durabilidad y aprovechamiento del espacio.



### Capacidad de la tienda

Necesitas una, dos o tres tiendas dependiendo para cuantos Scouts dormirán de tu Patrulla con o sin equipo.

### ¿Para qué tipo de clima o temporada?

Si vas en verano al desierto, una tienda que guarde el calor tal vez no sea la mejor opción.

### ¿Cómo se arma la tienda?

Practica en casa para que ya estés identificado con el armado y sus piezas.

### ¿Cómo limpiar la tienda?

Es súper importante que antes, durante y después del campamento mantengas limpia tu tienda. Considera después del campamento armarla nuevamente, abrir la puerta y ventanas (si aplica) para orear. Puedes sacudir para retirar los residuos que quedan en ella y limpiar con un trapo húmedo.

### ¿Cuál debe ser su mantenimiento?

Aparte de la limpieza, tu tienda necesita algunos cuidados: verifica que los cierres funcionen correctamente, que estén completos sus aditamentos (varillas, estacas, toldos). Revisa que no tenga ninguna rasgadura.

### ¿Cómo orientar una casa de campaña?

Depende de varios factores: de qué lado sale el sol, de qué lado pega el viento, de qué lado esciurre la lluvia, a dónde va la puerta y las condiciones del terreno.

Inicia con escoger un lugar plano y resguardado del viento. Seguir la regla de orientar siempre la puerta hacia el este no es obligatoria, lo que buscamos es la eficiencia de nuestra tienda de campaña. Evita ubicar la puerta directamente hacia la dirección del viento o se te inflará la carpa e intentará levantarse arrancándose del suelo.

La tienda de campaña debe romper eficientemente el viento y tener las puertas a los lados.

### ¿Cómo levantar y guardar una tienda?

Ya terminó el campamento, fue fácil traerla, deberá ser fácil regresar la tienda. Recuerda sacudir y doblar correctamente antes de empacarla.



## CONSEJO:



Recomendamos que realices con tu Patrulla el armado de diversas carpas o tiendas de campaña. Recuerda probar y verificar tu equipo de acampado previo a tu campamento.

### "Conozco los distintos tipos de fogatas y las aplico correctamente en los usos específicos"

Es el momento mágico más esperado de una noche de campamento, nos brinda auxilio para cocinar nuestros alimentos, brinda calor e iluminación y te puede ayudar purificando el agua.

En esta exploración nos toca conocer cuáles son los elementos necesarios para encender una fogata, identificar las reglas de seguridad al manipular el fuego, la ubicación correcta dentro de tu área de acampado y los diferentes tipos de fogatas que existen según su función.

Daremos inicio con ubicar el lugar ideal para colocar nuestra fogata despejando el área de vegetación (árboles, arbustos, zacate o pasto). Así mismo, debe ser un sitio que se pueda mantener vigilado en todo momento.

Es importante que consideres en el área de acampado de tu Patrulla, contar con un leñero (astucia de campamento donde se mantiene ordenada, limpia y seca la leña).

**Fuego básico:** Es la base de toda fogata. Debemos recordar tres pilares básicos para hacer un fuego. Éste debe tener: oxígeno, calor y combustible. Si quitas cualquiera de estos puntos, lo más probable es que el fuego se apague.

- **Oxígeno:** Es un elemento esencial para que se lleve a cabo la combustión, es indispensable cuidar la entrada de aire en nuestra fogata para que ocurran las reacciones químicas inherentes al fuego.
- **Calor:** Temperatura o energía de activación, que se puede obtener con una chispa, temperatura elevada u otra llama.
- **Combustible:** Es cualquier sustancia capaz de arder, usualmente es un compuesto orgánico como el carbón vegetal, leña (madera seca), yesca y papel. Es muy importante que evites el uso de gasolina o líquidos inflamables que puedan generar un accidente.

La yesca son ramitas muy delgadas (como un fósforo), que encienden de forma inmediata. Serán nuestros iniciadores de fuego. Coloca un puñado de yesca y ubica la entrada del aire.

**Tipi o Choza****De Consejo**

Después colocarás varas que van del grueso de la yesca hasta el grosor de tus dedos que vayan de 15 a 30 centímetros. Las pondrás en forma de cono dejando libre el ingreso de aire.

La madera o leña, la colocarás en la forma que necesites. A continuación encontrarás 2 tipos de fogatas que te serán de mucha utilidad.

- **Tipi:** Se puede utilizar para cocinar y para dar calor. Se construye en forma de cono sobre el suelo y se limita simplemente con piedras a su alrededor, las piedras deben estar totalmente secas.
- **Consejo:** Este tipo de fuego se comienza con un fuego básico, después vamos construyendo la torre alrededor de éste en forma de cuadrado. Es un fuego apto para iluminar y calentar.

En el territorio de Mapache de Cozumel encontrarás más tipos de fogatas.

### "Aprendo e interpreto los factores meteorológicos para potencializar las actividades con mi Tropa".

El concepto de Meteorología se asocia a las condiciones de la atmósfera en un tiempo y lugar específico, con relación a la temperatura, precipitaciones, y otros factores como puede ser el viento.

Es importante que identifiques la diferencia entre clima y tiempo atmosférico:

El **clima** es el promedio para una región determinada del planeta y a lo largo de un gran período de tiempo. Hace referencia al clima de un lugar: Cálido, frío, tropical, etc.

El **tiempo atmosférico** se refiere a las condiciones atmosféricas en una zona y momento breve determinados. Te permite conocer la previsión meteorológica o pronóstico del tiempo.

Para la vida de Tropa en el campo, es importante identificar estas condiciones y prepararte para montar un campamento adecuado asegurando tu estancia. Con frío, calor, lluvia y/o viento, ajustarás tu equipo y las actividades a realizar.





En este territorio, vamos a explorar:

**Elementos climáticos:** ¿Qué son los elementos climáticos? Son los fenómenos que constituyen a los climas, es decir, son aquellas características que los definen.

A continuación, te presentamos 3 elementos del clima que vas a identificar y familiarizarte con ellos.

- **Temperatura:** Es la medida de energía calorífica del aire en un momento y lugar determinado. Se suele medir en grados Celsius ( $^{\circ}\text{C}$ ) y también en grados Fahrenheit ( $^{\circ}\text{F}$ ).
- **Precipitación:** Es la cantidad de agua caída al suelo en forma de lluvia, nieve, granizo, rocío, etc. Se produce cuando la atmósfera ya no puede retener más agua, con lo que ésta se condensa y después, si se dan las condiciones necesarias, precipita.
- **Viento:** Es el aire de la atmósfera en movimiento.

**Instrumentos meteorológicos:** Aprende cómo funcionan las herramientas que nos ayudan a medir los diferentes elementos del clima.

- **Termómetro:** Nos sirve para medir la temperatura.
- **Pluviómetro:** Para medir la precipitación.
- **Veleta de viento:** Para medir la dirección del aire.

Puedes revisar la insignia de Flor Roja del Carnet de Aventuras en la Naturaleza de Manada, en la dentellada de Meteorología encontrarás la base de esta exploración.



**CONSEJO:**

Practica la construcción de los instrumentos meteorológicos (veleta, pluviómetro y termómetro) con materiales de reuso.





**Dirección del viento:** El viento siempre puede ser nuestro amigo si sabemos qué nos quiere decir. En meteorología es importante tener en cuenta que la dirección nos indica de dónde viene el viento, no hacia dónde va. Conociendo este elemento, podremos ubicar de manera adecuada la tienda de campaña, toldos para sombra y algunas construcciones de altura.

Toma en cuenta que la dirección del viento puede variar en el día, la noche o durante la presencia de un evento meteorológico.

**El clima de tu región:** Te aseguro que no es lo mismo el verano en el desierto de Sonora, que el invierno en la playa de Cancún; te invitamos a investigar y conocer sobre el clima de tu región y cómo varía a lo largo de un año.

### **Territorios descubiertos en campismo:**

Conozco los diferentes tipos de casa de campaña y su uso, así como su mantenimiento y cuidado.

Conozco cómo se crea el fuego, cómo se mantiene y sé construir una fogata con las medidas de seguridad correspondientes.

Conozco e identifico los diferentes tipos de climas, sé cómo prepararme para ellos.

Sé cuáles son los instrumentos meteorológicos, aprendo cómo utilizarlos e interpretarlos, se lo explico a mi Patrulla y con ello, mantenemos el campamento lo mejor resguardado posible de los cambios en las condiciones meteorológicas.

#### **Mis propios Territorios en campismo:**



## Exploración

Las aventuras en tu camino como explorador están a flor de piel, de ti dependerá que estés preparado para poder disfrutarlas al máximo.

La conquista de este tercer Territorio, te llevará a conocer las herramientas básicas de excursionismo, cómo comunicarte a casa y con tu Patrulla durante un campamento, sobre orientación y saber de flora y fauna de tu región.

### **"Preparo mi equipo personal para realizar una excursión con mi Tropa".**

El equipo de bolsillo es parte de tu uniforme, puedes usarlo al interior de tus bolsillos o en una canguera y te acompaña en cada sesión en tu local de Grupo, campamento o caminata.

#### **¿Qué artículos son parte del equipo de bolsillo?**



1. Credencial oficial de la ASMAC.
2. Libreta para apuntes.
3. Teléfonos y direcciones para emergencias.
4. Bolígrafo o lápiz.
5. Silbato.
6. Costurero (2 hilos del color de tu uniforme, 2 agujas, seguritos, 4 botones).
7. 2 pañuelos o paliacates.
8. Dinero suficiente para transporte y/o llamadas de emergencia.
9. Tarjeta de transporte urbano con saldo.
10. Gis o tiza.
11. Piola (recomendación: 5 m de largo de cuerda/cordel de trabajo/piola/paracord, de 4 a 5 mm de grosor).
12. Ficha de salud personal.

Si la actividad que realizarás con tu Patrulla es una excursión, necesitas cierto equipo además del de bolsillo. Lo conocemos como “Mochila de ataque o excursión”.

¿Qué tipo de mochila es ideal para la excursión? ¿Qué tamaño y capacidad? Esto depende de la actividad que organiza tu Patrulla o Tropa.

Parte del equipo de excursión es para hidratación, un snack nutritivo, herramientas para orientarnos y para las condiciones meteorológicas que puedan presentarse. Así adaptarás la mochila de ataque a tus necesidades de excursión: si requieres herramientas como navaja, brújula, lámpara, cuerda o piola extra, agua para una sesión de un par de horas o una caminata de todo un día. Los alimentos pueden incluir un snack ligero, lonche o refrigerio para un par de comidas.





Según el pronóstico del tiempo, en tu mochila de excursión podrás portar tu poncho, impermeable o rompevientos repelente al agua, gorra o sombrero, repelente de insectos y bloqueador solar.

### "Aprendo diversas formas de comunicarme con mi Patrulla".

Las habilidades de comunicación son indispensables para recorrer nuevos territorios: saber comunicarte a casa, llamar a los números de emergencia, identificar los llamados y formaciones en la Tropa, así como conocer diversas claves para transmitir y descifrar mensajes durante actividades que realices en competencia con las demás Patrullas.

**Llamar a casa:** Debes de saber llamar a tus familiares en caso de necesidad o algún incidente con o sin celular. Es importante anotar los teléfonos en tu agenda Scout o libreta de tu equipo de bolsillo.

**Llamadas de emergencia:** Es importante que conozcas los números de emergencia. En México tenemos el 9-1-1 para atención de servicios médicos de urgencia, atención de bomberos y policía.

Si te encuentras en carretera, puedes marcar:

**0-7-4**

para atención de **Caminos y Puentes federales**, por detalles en infraestructura.

**0-7-8**

con las unidades de **Ángeles Verdes**, en caso de algún desperfecto del vehículo en el que te trasladas.

En el Territorio de Águila solitaria tendrás más información de las llamadas de emergencia.

### **Señales con silbato**

Identifica, conoce y practica las señales de emergencia con silbato. Recuerda que todo Scout está “Siempre Listo”, así que estarás siempre al pendiente si escuchas un silbatazo diferente al de llamado de formación.

En el mundo de la comunicación, existen una infinidad de **claves para transmitir mensajes**. Recordemos que la función de una clave es dar a conocer un mensaje a los Scouts de tu Patrulla o Tropa, evitando que otras personas se enteren de lo que queremos transmitir.

En el Territorio de Ajolote de Xochimilco te presentamos las siguientes claves:

- Inversa
- Numérica
- Gato
- Murciélagos



Las claves inversa y numérica funcionan con la sustitución de las letras del abecedario.

La **inversa** ubica en orden contrario las letras de la A-Z, Z-A. Presta atención, porque los mensajes no tendrán lógica al intentar leerlos sin ser descifrados.

La **numérica** enumera las 27 letras del abecedario, siendo en el mensaje sustituidas por un número.

A B C D F G H I J K L M N  
Z Y X W V U T S R Q P O Ñ

Ñ O P Q R S T U V W X Y Z  
N M L K J I H G F D C B A

A B C D F G H I J K L M N  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Ñ O P Q R S T U V W X Y Z  
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

Inversa

Numérica

La **clave gato**, consiste en reemplazar cada letra del mensaje por un símbolo determinado por una tabla diseñada bajo el orden alfabético. Realizaremos un gato (#), dentro de él escribiremos todo el abecedario de 3 letras por cuadrante.

A B C	D E F	G H I
• • •	• • •	• • •
J K L	M N Ñ	O P Q
• • •	• • •	• • •
R S T	U V W	X Y Z
• • •	• • •	• • •

**Murciélagos** es una palabra que cuenta con todas las vocales, esta clave se basa en escribir el mensaje y cambiar las letras que aparecen en la palabra clave por el número que le corresponde. Si no aparece la letra, se coloca la letra original.

M	U	R	C	I	E	L	A	G	O
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9



## "Utilizo adecuadamente las herramientas para ubicar el lugar donde me encuentro".

Cualquier aventura que llevemos a cabo será más divertida mientras estemos "Siempre listos", es decir, mejor preparados. Cada Scout debe prepararse en las habilidades que facilitan el contacto con la Naturaleza; y una de ellas, básica para explorar, es la orientación.

Conocerás sobre la rosa de los vientos y el uso de la brújula.

### Rosa de los vientos

Simula el dibujo de una estrella en la que cada punta representa un punto con una dirección diferente.

Los cuatro puntos principales son: **Norte (N)**, **Sur (S)**, **Este (E)** y **Oeste (O)** y todos ellos se conocen como puntos cardinales; entre cada punto cardinal existen otros puntos llamados puntos laterales y toman el nombre de la unión de los puntos cardinales que tiene a sus lados los cuales son: **Noreste (NE)**, **Sureste (SE)**, **Suroeste (SO)** y **Noroeste (NO)**, por ejemplo el punto que esté entre Norte (N) y Este (E) se llama Noreste (NE).

### La brújula

Es el instrumento utilizado para la determinación del norte magnético de la Tierra, y por tanto, para la determinación de cualquier dirección con relación a éste. En su forma básica consiste en una aguja magnetizada sujetada en su punto central y con posibilidad de giro sobre una rosa de direcciones.

Es muy importante conocer las partes de la brújula, así podremos utilizarla de manera adecuada:

- **Pelo de Azimut:** Se utiliza para tomar un punto de referencia a la distancia. El punto de referencia debe ser un objeto fijo como una piedra, árbol, poste, etc. Nunca se debe tomar un punto el cual pueda moverse como una persona, un carro o un animal, ya que podemos perder nuestra referencia en cualquier instante.
- **Limbo:** Parte giratoria, la cual está graduada en 360 grados y en algunos casos tiene las siglas de los puntos cardinales (N, S, E, O).
- **Lupa:** Es un pequeño vidrio con aumento y se utiliza para ver con más claridad los grados que se encuentran marcados en el limbo.
- **Escala:** Se utiliza en los mapas para poder dibujarlos en un tamaño menor evitando la distorsión, por ejemplo, simbolizar que cada 100 metros representa un centímetro en la escala.
- **Aguja imantada:** Aguja que apunta siempre al norte magnético de la Tierra.
- **Mortero:** Se puede decir que es el recipiente que contiene en su interior todo el limbo y la aguja imantada.

La brújula está dividida en 360° e inicia en el punto Norte con 0° y los grados aumentan en el sentido que giran las agujas del reloj, en el punto Este ya son 90°.





Colócala sobre una superficie plana, la palma de la mano, o el piso, lo que permite a la aguja moverse libremente. Al detenerse, la aguja imantada buscará el Norte; luego gira lentamente el limbo graduado hasta que el Norte de éste se posicione sobre la punta imantada de la aguja. En esos momentos la aguja y el limbo estarán orientados al Norte. El ángulo del limbo cualquiera sea éste, quedará en línea con la marca norte-sur de nuestra brújula. Ese es nuestro rumbo. Recuerda que primero ubicamos nuestra dirección de viaje y luego orientamos el limbo con la aguja.

El rumbo es la dirección de un objeto con relación al Norte, se mide en grados y en sentido de las agujas del reloj.

Mientras sigas un rumbo, evita estar mirando constantemente a la brújula, pues lo que harás será sumar las imprecisiones que tu movimiento dará forzosamente a la misma. Identifica un punto de referencia fijo y fácilmente ubicable, y, una vez allí, toma una nueva lectura.

Las Aventuras en la Naturaleza son un conjunto de aprendizajes y experiencias que compartes con tu Patrulla, que puedes ver materializadas en campamentos y excursiones divertidas y seguras. Es momento de que pongas en práctica todo lo que has explorado con tu Tropa de Scouts en el Territorio de Ajolote de Xochimilco.

### **Territorios descubiertos en campismo:**

Conozco los diferentes tipos de casa de campaña y su uso, así como su mantenimiento y cuidado.

Conozco cómo se crea el fuego, cómo se mantiene y sé construir una fogata con las medidas de seguridad correspondientes.

Conozco e identifico los diferentes tipos de climas, sé cómo prepararme para ellos.

Sé cuáles son los instrumentos meteorológicos, aprendo cómo utilizarlos e interpretarlos, se lo explico a mi Patrulla y con ello, mantenemos el campamento lo mejor resguardado posible de los cambios en las condiciones meteorológicas.

#### **Mis propios Territorios en campismo:**

#### **CONSEJO:**

Existen varios modelos de brújulas: común, planimétrica, lensática, cartográfica y digital. Consulta con tu Scouter la brújula más adecuada para usar en tus excursiones.





# 06



## Jaguar: No dejar rastro

1. Planifica y organiza tus actividades con anticipación	38
2. Viaja y acampa en superficies estables	39
3. Maneja adecuadamente los desechos	40
4. Respeta el medio ambiente y la vida silvestre, respeta la flora y la fauna	40
5. Minimiza y controla el uso e impacto de las fogatas	41
6. No te lleves nada que pertenezca a la zona	42
7. Sé considerado con otros visitantes	42



Ir a Capítulo 05

Ir a Capítulo 07



Acampar es lo más regocijado en la vida de un Scout. Viviendo al aire libre en medio de la Naturaleza que Dios nos ha dado, en los cerros y entre los árboles, los pájaros, las bestias, el mar y los ríos –es decir, viviendo en contacto con la Naturaleza, en una tienda de campaña por casa, guisando nuestros propios alimentos y explorando–, lo que trae aparejadas salud y felicidad, cosas que no se pueden obtener entre muros de tabique y el humo de las ciudades.

Excursionar internándose cada vez más en el campo, explorando cada día nuevos lugares, constituye una aventura gloriosa. Además, con ello se adquiere tal fuerza y tal resistencia, que pronto ya no importan el aire, ni la lluvia, ni el frío, ni el calor. Todo se recibe como viene, con tal sensación de confianza que permite enfrentarse sonriente a toda dificultad, porque uno sabe que al fin ha de triunfar.

Por supuesto, para poder gozar de un campamento y de una excursión, hay que saber hacerlo con propiedad.

Hay que saber por uno mismo cómo levantar una tienda o una cabaña; cómo encender una fogata; cómo cocinar los propios alimentos; cómo amarrar troncos a manera de construir un puente o una balsa; cómo encontrar el camino durante la noche, lo mismo que durante el día en un paraje desconocido; y otra multitud de cosas.

Muy pocas personas aprenden estas cosas viviendo en lugares civilizados donde cuentan con una casa confortable y una cama muelle en qué dormir; donde sus alimentos les son preparados y cuando quieren encontrar su camino les basta recurrir a un policía.

Pues bien, cuando estas personas tratan de hacer Escultismo o de explorar, se encuentran incapacitadas.

Aun vuestro héroe en los deportes, si lo colocáis en la selva al lado de una persona adiestrada en campismo y que sepa cuidar de sí mismo, sus marcas como bateador no le servirán allí de nada; no será sino un Pie Tierno.

#### **Baden Powell (Capítulo 1, Fogata No. 2 del Libro “Escultismo para Muchachos”)**

Explorar sin dejar rastro significa disfrutar la vida al aire libre de manera sustentable, reduciendo al mínimo el impacto ambiental que generes antes, durante y después de acampar o explorar. Teniendo una actitud responsable con nuestro entorno, desarrollando la habilidad de planear nuestras aventuras y evitar que nuestro paso deje huella por ese lugar.

Para lograr este Territorio, tendrás que poner en práctica los 7 Principios de No Dejar Rastro, que son acciones para iniciar una nueva aventura. Estas recomendaciones te ayudarán a organizar mejor tus campamentos y principalmente a proteger la Naturaleza.

Recuerda todo lo aprendido en el Territorio del Ajolote de Xochimilco sobre cabuyería, campismo y exploración, te serán indispensables para disfrutar tu excursión o campamento.



## 1. Planifica y organiza tus actividades con anticipación

“El Scout planea su aventura de principio a fin con su Patrulla y emplea sus habilidades para orientarse y comunicarse sin alterar su entorno”.

**Elige el lugar donde quieran hacer su campamento, para ello tendrán que:**

- **Conocer el pronóstico del tiempo:** Consulta el pronóstico del tiempo atmosférico para los días que realizarán la excursión o campamento. Verifiquen si hay probabilidad de que ocurra algún fenómeno meteorológico para estar preparados. Recuerda que el pronóstico del tiempo atmosférico es una probabilidad y puede cambiar sin previo aviso.
- **Conocer el ecosistema (flora y fauna):** Investiga el tipo de vegetación y fauna que puedes encontrar en el sitio al que van a ir. Consideren que si es temporada de calor, puede haber presencia de arácnidos y reptiles. Recuerda que los visitantes son tú y tu Patrulla, como tal, implica no molestar ni interferir en su hogar.
- **Identificar la ropa necesaria para el clima de la región:** Si el campamento se llevará a cabo durante el invierno, será importante que lleven ropa térmica. Si es en verano, es importante que utilices bloqueador solar, alguna gorra o sombrero y camisa de manga larga.
- **Aplicar la técnica de “vestirse en capas”:** Recuerda, el vestirse en capas evita los cambios bruscos de temperatura. Si nos encontramos en un clima frío, iniciamos con la primera capa que será una prenda ajustada al cuerpo, que cumpla la función de mantener libre de humedad nuestro cuerpo; la segunda capa será una prenda térmica que nos ayuda a mantener el calor y que transpire la humedad; y la última capa nos cuidará de las distintas condiciones del clima como la lluvia, debe ser materiales impermeables para protegernos de manera adecuada.

**Organiza el campamento, para ello tú y tu Patrulla deberán:**

En el Territorio de Águila solitaria, tienes más información sobre la alimentación y traslado a actividades fuera del local de Grupo.

- **Planear un menú por cada día (desayuno, comida, cena y colaciones si lo requieren):** Su alimentación es vital, requiere de un equilibrio en porciones y nutrición, buscando que todos los integrantes de la Patrulla estén con energía suficiente para realizar sus actividades. IMPORTANTE: Considera si algún Scout de tu Patrulla es alérgico a algún alimento.
- **Planear la ruta para llegar al sitio y para regresar:** Verifica el traslado al lugar de acampado desde tu ciudad, buscando las rutas más transitadas y seguras al sitio que decidieron visitar. Considera rutas alternas en caso de una situación de emergencia.
- **Elaborar un presupuesto (alimentos, acampado, transporte, extras):** Te permitirá conocer la cooperación por asistente. Considera un porcentaje adicional en caso de un extra como adquirir agua o alimentos faltantes.  
Es importante que pidas asesoría con tus Scouters con el tema del presupuesto, considerando los costos reales y que tengan una salida a campo con lo necesario sin cobrar un precio fuera de su alcance.



## CONSEJO:

Previo a los eventos, puedes preparar con tu Patrulla actividades económicas que les generen ganancias.



- **Considerar el material que usarán para construir:** Dependerá de la disponibilidad de materiales en el lugar, de las restricciones para su uso y de las metas que te hayas planteado. Si asisten a un lugar donde está prohibido el uso de estacas o clavar materiales en el suelo, considera las opciones que tienen con sus tiendas de campaña.
- **Asignar un rol a cada integrante de tu Patrulla (cocinero, enfermero, constructor. Revisa el territorio de Mapache de Cozumel para conocer más de los distintos roles):** Las funciones que realizará cada integrante de la Patrulla permiten que el Guía delegue y todos lleven una actividad en concreto que realizar para cumplir con el objetivo del campamento. Recuerda ayudar a los demás compañeros en sus actividades porque el campamento es responsabilidad de todos.

## 2. Viaja y acampa en superficies estables

“El Scout observa con cuidado su entorno y en él encuentra un lugar adecuado para acampar sin modificarlo.”

### a) Tomen en cuenta el tipo de campamento que van a construir:

- **Casa de campaña:** Considera con tu Patrulla, elegir la casa de campaña adecuada para pernoctar durante su campamento previniendo las condiciones del lugar.
- **Refugio a nivel de suelo:** En el territorio de Mapache de Cozumel, aprenderás las condiciones y materiales necesarios para realizar tu refugio personal o por Patrulla.
- **Campamento elevado.** Si decidieron realizar un campamento de este tipo, practiquen en su local de Grupo la realización de tejidos, revisen el material que van a utilizar o si el lugar al que asisten cuenta con el arbolado suficiente.
- **Campamento flotante:** Tendrán la tarea de que todos los integrantes cuenten con chaleco salvavidas, también investigar los materiales que les ayudarán a mantener a flote su campamento.

### b) Practiquen todo lo que necesiten para construir su campamento:

Es un buen momento para reforzar lo aprendido en el Territorio de Ajolote de Xochimilco, así como adentrarte en la técnica avanzada que encuentras en el Territorio de Mapache de Cozumel.





- **Cabuyería:** Nudos, amarres, tejidos, astucias y construcciones.
- **Exploración:** Equipo de bolsillo, mochila de ataque, comunicación y orientación.
- **Campismo:** Mochila de campamento, carpas o tienda de campaña, alimentación en campamento, técnica de vestirse en capas, fogatas y meteorología.

### 3. Maneja adecuadamente los desechos

“El Scout evita que sus residuos y desechos contaminen el suelo, subsuelo y los cuerpos de agua que se encuentran en los espacios naturales visitados”.

- Identifica y maneja los desechos generados, para minimizar su impacto.
- Encontrar alternativas para transportar sus alimentos en recipientes reutilizables: Visita tiendas o supermercados donde puedan adquirir alimentos a granel que tienen considerados en su menú. Prueba recipientes de larga duración: resistentes y de buena calidad, que tu Patrulla pueda continuar usándolos sin importar la cantidad de campamentos.
- Dar un uso extra a los residuos que se generan: Busca con creatividad cómo dar un segundo uso a los residuos. En el caso de los desechos orgánicos, te será de gran ayuda en comida sin utensilios, por ejemplo, utiliza las cáscaras de naranja para hornear un pan o huevo.
- Planear con tiempo el menú y considerar las cantidades necesarias para las porciones. Si tienes duda en las porciones, puedes buscar asesoría con personas especialistas. Busca las opciones ricas en nutrientes y que se ajusten al presupuesto programado.
- En el Territorio de Águila solitaria tendrás información importante sobre alimentación saludable en campamento para estructurar tus menús.
- Elegir alimentos frescos y de temporada. Visiten mercados de abastos, fruterías o comercios locales que mantengan alimentos frescos, de mejor calidad y que ayuden en la economía local.
- Evitar el uso de productos no biodegradables: Tenemos la tarea de eliminar los productos de un solo uso, evita los desechables y la adquisición de frutas o verduras empacadas en envolturas plásticas. Aprende a identificar los plásticos de un solo uso para eliminarlos.

### 4. Respeta el medio ambiente y la vida silvestre, respeta la flora y la fauna

“El Scout es competente cuando interactúa con su medio sin impactar en el desarrollo de la flora y fauna autóctona”.

#### Vida salvaje

- **No alimentar a los animales:** Brindar alimento a la fauna del lugar, puede generar inconvenientes como pérdida de comida (invasión del área de acampado) y problemas de salud en las especies.
- **No acercarse a ellos, ni molestarlos:** Mantener la distancia será la mejor estrategia para cuidar de no estresar a los animales. Recuerda que los visitantes estamos “invadiendo” su espacio.



- **Cierra bien tus alimentos y guárdalos.** Mantener orden y limpieza en el área de cocina, permitirá que los animales no persigan residuos o restos de comida.
- **Deja la basura en lugares seguros.** Busquen si el lugar donde acampan cuenta con contenedores de residuos. Si no tiene, es su tarea regresar a casa con los desechos inorgánicos para su disposición.
- **Los desechos humanos requieren un manejo adecuado.** Si el lugar que visitan no cuenta con instalaciones sanitarias, recuerda que los desechos deben enterrarse lo suficiente para que la fauna no tenga acceso.

## 5. Minimiza y controla el uso e impacto de las fogatas

“El Scout logra preparar sus alimentos sin comprometer los recursos, ni el medio en el que se encuentra”.

### Las fogatas

**El uso de fogata dentro de tu área de acampado, buscará que tenga un uso eficiente y cumpla productivamente con su función.**

Revisen previamente, si el lugar al que asisten les permite el encendido de fogatas. En caso contrario, consideren el uso de estufetas o quemadores.

- **Construir fogones elevados.** Te permite cocinar más cómodo y reducir el impacto en el suelo.
- **Usar utensilios resistentes al fuego.** Busca ollas, sartenes y utensilios que toleren altas temperaturas.
- **Mantener una fogata pequeña.** El fuego que utilices en campamento, que sea con un objetivo preciso.
- **Usar solo palos secos (madera muerta) para no dañar los árboles.** La prioridad es utilizar como combustible madera del lugar que ya esté seca, siempre y cuando esté disponible. Si no es así, considera adquirir leña previo al evento.
- **Apagar bien el fuego y esparcir las cenizas.** Al término del campamento, el fuego tiene que apagarse totalmente y enterrar los residuos de la fogata.

### CONSEJO:

Puedes especializarte en reforestación, podas y obras de conservación de suelos.



## 6. No te lleves nada que pertenezca a la zona

“El Scout conserva las características del espacio natural visitado y de los elementos que lo componen”.

### Preservar

- **Dejar el lugar como se encontró, no llevarse ningún objeto del sitio.** Si en el lugar encuentras puntas de flecha, pedacería de vasijas o conchas, debemos dejarlas donde están, dado que podemos alterar el sitio y su contexto histórico-antropológico.
- **Evitar construir estructuras que alteren la condición actual del sitio.** Recordemos la frase de nuestro Fundador Baden Powell: “Dejar este mundo en mejores condiciones de cómo lo entramos”. Nuestro paso por un lugar no puede verse afectado por nuestra presencia.

## 7. Sé considerado con otros visitantes

“El Scout convive con otros visitantes en los espacios naturales, conservando la armonía y guardando una distancia respetuosa”.

### Convivencia

- **Acampar lejos de otros visitantes:** Por seguridad de tu Patrulla, mantengan distancia suficiente con extraños en el sitio del evento. Su seguridad es primordial.
- **Evitar ruidos fuertes y permitir que se disfruten los sonidos de la Naturaleza.** El gusto por la música y la facilidad de traslado de objetos digitales inalámbricos, puede distraerte de apreciar y observar momentos que en la ciudad no son visibles. Si realizas actividades nocturnas, respeta las horas de dormir de los demás.
- **Dejar espacio para otros visitantes en los caminos y lugares de observación.** Si visitas un lugar que alberga a más personas, recuerda organizar tu programa de actividades dejando el acceso a todos los presentes.

**¡Listos para explorar sin dejar rastro!**



## Territorios descubiertos en los 7 principios de no dejar rastro

- Sé escoger el lugar adecuado para realizar los campamentos.
- Sé cuál campamento realizar dependiendo del tipo de actividades que haremos.
- Utilizo alternativas para no generar basura y sé manejar los residuos.
- Sé preparar mi equipo para una excursión o campamento.
- Protejo a la biodiversidad que me rodea.
- Sé cómo evitar que las fogatas que realizo no dejen marca o afecten al entorno en el que acampo.
- Entiendo que el llevarse un recuerdo del lugar de donde acampo podría afectar el ecosistema.
- Sé respetar a las personas que acampan cerca de mí.

**Mis propios Territorios en los 7 principios de no dejar rastro:**



# 07



## Mapache de Cozumel: Técnica Avanzada

Cabuyería

45

Campismo

48

Exploración

63



Ir a Capítulo 06

Ir a Capítulo 08



En 1887 encontramos a B-P en África, tomando parte en la campaña en contra de los zulús, y más tarde en contra de las tribus feroces del país de los ashantis y de los salvajes guerreros matabeles.

Los nativos llegaron a temerle tanto que, por su valor, su pericia Scout y su asombrosa habilidad para acechar, le dieron el nombre de "Impeesa", que quiere decir, el "lobo que jamás duerme". Sus ascensos en la milicia fueron casi automáticos, por lo regular, hasta que, repentinamente, ascendió a la fama. Fue en 1899, cuando ya había obtenido el grado de coronel.

Se acumulaban dificultades en el sur de África. Las relaciones entre el gobierno británico y el de la República del Transvaal se habían roto. A Baden-Powell se le ordenó formar dos batallones de rifleros montados, e ir con ellos a Mafeking, una ciudad en el corazón del África del Sur. <El que tiene a Mafeking, tiene las riendas del África del Sur>, se decía entre los nativos, y tal cosa demostró ser verdad.

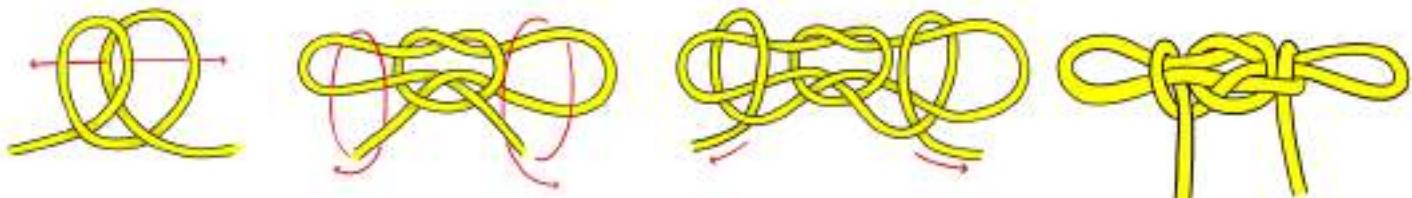
**Baden Powell (La historia de BP peleando en África del libro "Escultismo para muchachos")**

Tu recorrido en la Tropa de Scouts te ha llevado a poner en práctica lo aprendido en Ajolote de Xochimilco. Hoy llegaste al Territorio de Mapache de Cozumel, es momento de llevar esos conocimientos en cabuyería, campismo y exploración al siguiente nivel. Requerirás mayor preparación y podrás realizar especialidades a lo largo de este territorio.

## Cabuyería

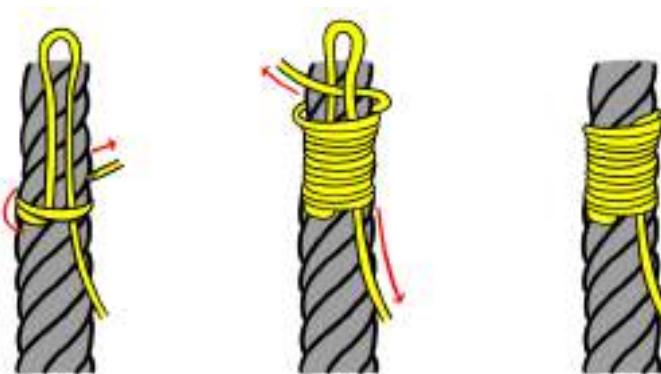
Te presentamos nuevos nudos, amarres y tejidos para aplicar en nuevas construcciones y astucias de campamento.

- **Silla de bombero:** Este nudo tiene la cualidad de tener dos gazas ajustables y que no necesariamente suelen ser simétricas. Una de las funciones más conocidas es utilizarlo para subir o bajar a una persona, ya que el nudo puede simular una "silla" colocando las piernas en cada una de las gazas y pasando la otra por debajo de los brazos rodeando la espalda, debido a que las gazas son ajustables, siempre se podrá ajustar la posición de la persona que se desee movilizar.

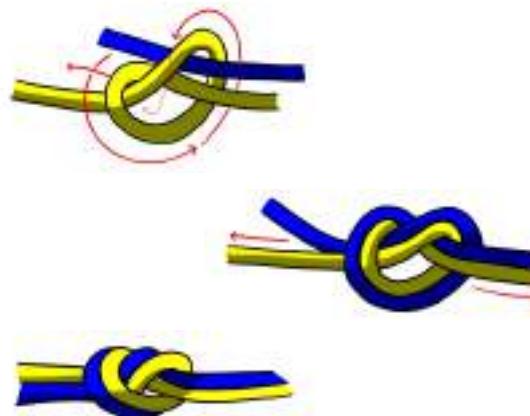




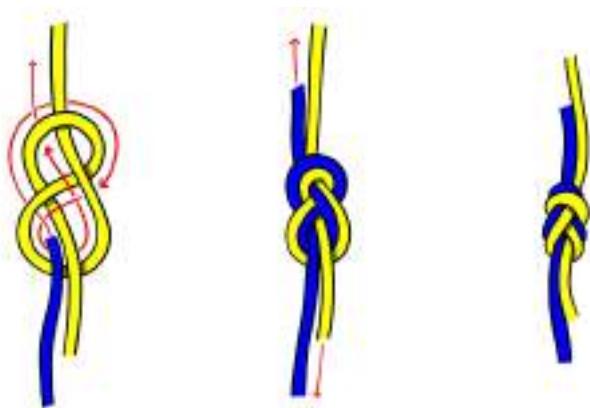
- **Reforzar cabos de cuerdas:** Habrá veces que tu cuerda, necesite un refuerzo o remate en las puntas o cabos para que no se desarrolle y pueda seguir funcionando igual. El refuerzo de cabo tiene la ventaja de ser más duradero y resistente que el nudo de ocho simple, puedes usarlo cuando la cuerda rematada tenga un uso más rudo. Coser la punta o cabo es una técnica sencilla y muy fácil cuando traes tu equipo de bolsillo completo.



- **Simple encontrado:** Es el nudo más adecuado para unir cintas. Al realizarlo debemos rectificar que no quede torcido en ninguna parte y que los extremos de sobrantes de cinta tengan como mínimo de longitud dos o tres anchos de la medida de la cinta. También sirve para unir dos cuerdas del mismo grosor, pero al someterse a mucha tensión puede ser muy complicado deshacer dicho nudo.



- **Ocho encontrado:** De los nudos de unión es el más recomendable. Se inicia con uno de ocho, después con el cabo de la cuerda contraria se sigue la misma trayectoria que el primer nudo pero en sentido contrario. Se debe tener la precaución de no encimar, ni cruzar ninguna parte del nudo, también de no dejar los pequeños tramos después del nudo demasiado cortos. Con este nudo es posible unir cuerdas de diferente diámetro con más seguridad, aunque es recomendable rematar el nudo cuando se utilice bajo estas condiciones.



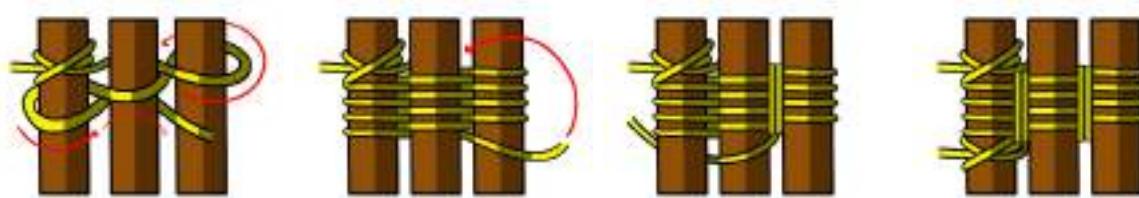


## Amarres

- **Amarre de ocho:** Se utiliza para unir varios troncos, palos de escoba o bastones uno junto al otro. Se comienza con un ballestrinque en uno de los troncos y alternando por el frente y por revés se avanza hasta finalizar la cantidad de troncos a sujetar al llegar al último, se comienza de vuelta alternando como en el paso anterior, al terminar 3 o 4 vueltas como se muestra. Se “ahorca” el amarre entre cada pareja de troncos; para terminar, se asegura con un ballestrinque.

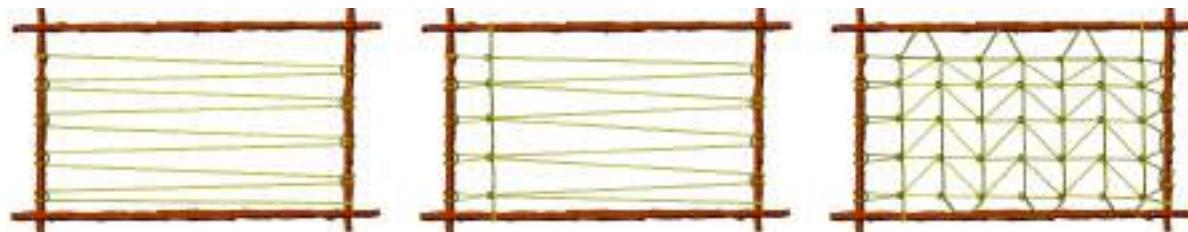
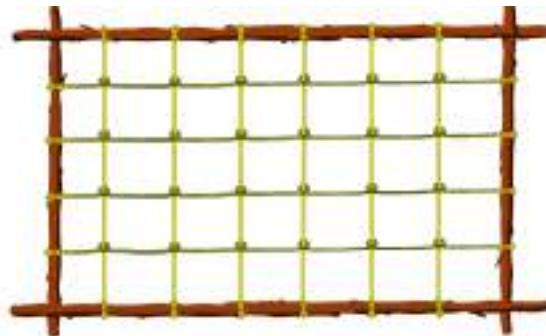
Sirve para construir balsas, mesas y bases para campamentos elevados.

Puedes utilizar este amarre para armar la estructura de un tipi, así como hacer trípode que permita construir cocinas de altar.



## Tejidos

- **Tejido cuadrado:** Se realiza con un par de cuerdas y se inicia con un nudo de ballestrinque a cada lado dejando paralelas en cada vuelta, así mismo, termina en ballestrinque; la primera cuerda debe quedar tensa, la segunda cuerda también inicia con un ballestrinque y atraviesa con un nudo simple a cada cuerda y termina con un ballestrinque.
- **Tejido triangular:** Este tejido puede tener diversos usos pues podemos hacer una malla entre troncos, la cual nos puede servir para construir la superficie de una mesa, una escalera para llegar a lo alto de un árbol, o también puede ayudarnos para construir una superficie, la cual al ser cubierta de yesca puede proporcionarnos calor y comodidad en un campamento elevado.





## Territorios descubiertos en cabuyería:

Soy capaz de identificar los tipos de nudos y sus funciones específicas.

Realizo los amarres indicados según la construcción, que sean resistentes y limpios.

Sé realizar tejidos resistentes y funcionales.

Comprendo el uso y funcionamiento de los tejidos.

### Mis propios Territorios en cabuyería:

## Campismo

**"Asumo responsabilidades al interior de mi Patrulla, para llevar a cabo un campamento agradable y exitoso".**

### Los roles de Patrulla

Al salir al campo no vas a sufrir. Depende de ti y tu Patrulla tener todas las comodidades que tienes en casa, haciendo uso de tus conocimientos de cabuyería y astucias de campamento. Para alcanzar esta exploración, te presentamos las funciones de cada uno de los Scouts de tu Patrulla, que les permitirán contar con una buena organización y prepararse de manera anticipada.

La recomendación es que tomes en cuenta las cualidades y habilidades de cada miembro de la Patrulla, así como las exploraciones que cada joven busque lograr en el campamento. Por ejemplo, si tú eres muy bueno para el armado de las fogatas, manejas con responsabilidad y cuidado las herramientas de corte (hacha), entonces eliges el rol de leñador. Eso no limita





que puedas experimentar en otros campamentos coordinar las construcciones o explorar otra función que sea de tu interés.

El responsable de cada función, es quien debe vigilar que las cosas se realicen y eso no significa que él sea quien lo haga solo. Recuerda trabajar en equipo para cumplir el objetivo.

A continuación te enlistamos algunos roles de Patrulla que ayudarán a que tu Patrulla se organice:



### Enfermero

- Estudia y conoce nociones de primer respondiente, cuida y ordena el botiquín de Patrulla, así como mantener limpio e higienizado.
- Prepara con anticipación el botiquín para salir de campamento.
- Lleva archivadas las fichas médicas de cada Scout de la Patrulla y las lleva al campamento.



### Cocinero

- Aprende cocina básica y prepara los alimentos de la Patrulla. Compra o asigna la compra de las cosas grandes del menú (carnes, por ejemplo) para todo el campamento, con la ayuda de otro Scout o de un familiar.
- Mantiene y ordena la despensa para la inspección.
- Verifica con el intendente el equipo de cocina, para que esté limpio y óptimo.
- Prepara y construye su cocina en el campamento. Se preocupa del anafre y del tanque de gas, el primero que esté limpio y operativo, y el segundo que esté lleno para todo el campamento.



### Ayudante de cocina

- Ayuda al cocinero en todas las tareas anteriores. lava y pica frutas y verduras.
- lava y ordena todo el material de cocina (ollas, sartenes, utensilios) para entregarlo limpio al intendente.



### Intendente

- Entrega y recibe de los Scouts todo el equipo de la Patrulla que fue usado en campamento o excursión. Se preocupa de que nada se pierda, ayudando a mantener el equipo limpio y ordenado.
- Cuida y ordena el equipo de Patrulla, cajón, carpas, palos, cuerdas, hachas.
- Mantiene óptimo el equipo, limpio e higienizado.
- Mantiene actualizado el inventario de la Patrulla.
- Revisa y embala palos, ordena piolas y cuerdas.





### Aguador

- Mantiene agua fresca en los bidones al interior de la Patrulla.
- Prepara jugos y los mantiene fríos para hidratar a su Patrulla.

### Leñador

- Conoce y domina el manejo de herramientas de campamento (hacha, cuchillo, sierra plegable) y nudos.
- Va a buscar leña, se encarga de cortarla y la separa en yesca, hojarasca y combustible.
- Prepara y construye un leñero y lo protege de la lluvia.
- Prepara la fogata central de la Patrulla y prende fuego a la orden del Guía.
- Mantiene las hachas y machetes afilados. Al final del campamento los devuelve al intendente.
- Habilita un área segura de corte. Entrega leña y prende fuego al cocinero si lo requiere.

### Constructor/ambientador

- Es el encargado del orden en el rincón de Patrulla.
- Propone, diseña e investiga nuevas construcciones y astucias de campamento.
- Construye con la ayuda de otro Scout la portada y los cercos del rincón.
- Construye el basurero y el graserío. Refuerza las construcciones debilitadas.
- Ordena la carpita, la ventila y estira los vientos.





## Aplicación de nudos y amarres

Las exploraciones de cabuyería de Ajolote de Xochimilco y Mapache de Cozumel te han llevado a conocer, aprender, practicar una y otra vez nudos, amarres y tejidos. Ahora, pondrás a prueba tu habilidad y creatividad para diseñar y montar un área de acampado con diversas construcciones y astucias donde apliques lo visto. Diviértete aprendiendo y practicando.

### ¿Sabes qué es una astucia?

Son pequeñas construcciones que te ayudan a organizar el equipo, las herramientas y utensilios utilizados en el campamento, además te sirven para demostrar la creatividad y habilidades de tu Patrulla.

Una astucia de campamento simplifica alguna tarea específica, un ejemplo es un zapatero, lavamanos, tendedero, porta velas, entre otros. No hay límite ni especificaciones en su elaboración, depende las ideas que quiera inventar o desarrollar tu Patrulla.

### ¿Qué es una construcción de campamento?

Son estructuras que ayudan a hacer más cómoda tu área de acampado.

Las construcciones requieren de mayor tiempo, dedicación, técnica y más materiales para su elaboración. Es importante que tomes en cuenta el objetivo general del campamento, para saber el tiempo que tendrás disponible y qué construcciones son prioridad.

Las exploraciones vistas en este territorio requieren de mucha práctica en conjunto con tu Patrulla. Antes de iniciar un campamento, lo mejor es hacer un bosquejo o maqueta con las construcciones que harán en el campamento, para saber qué materiales necesitas y preparar las construcciones que harán.

**"Identifico y aplico la correcta función de nudos, amarres y tejidos para contar con construcciones funcionales y eficientes"**

### Portada de campamento

Es la primera impresión al entrar a tu campamento, que refleja la técnica y creatividad de tu Patrulla. Una portada bien hecha dará una muy buena imagen a tu área de acampado.

Las portadas deben quedar enterradas un poco para darles más estabilidad. Si la estructura lo requiere, podrás anclar al suelo para dar firmeza y seguridad.





Utilizarás amarres como el cuadrado, redondo, diagonal y/o de ocho, dependiendo del diseño que elijas junto a tu Patrulla.

### Mesa

Cuando acampas haces lo posible por tener algunas comodidades, una de ellas es construir una mesa, en la que podamos comer y preparar alimentos.



Son construcciones que requieren tiempo y dedicación en su realización. Contempla hacer una mesa, si tu campamento será de varios días. Prepara con tiempo suficiente los materiales que utilizarás: palos de escoba, bordones, ixtle o mecahilo.

### Alacena

Es importante contar con un lugar específico donde resguardar los alimentos y utensilios de cocina. Esta construcción te brindará orden y limpieza en tu área de cocina.

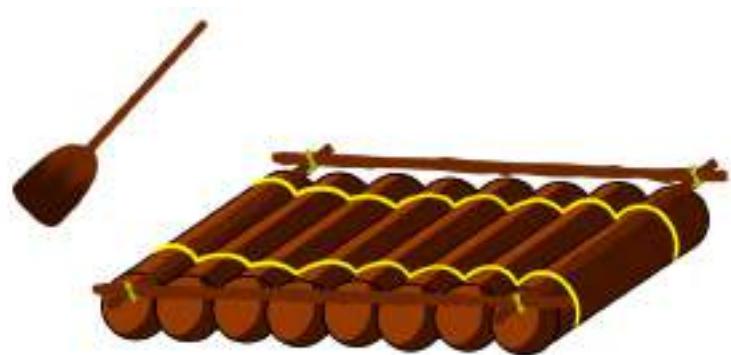
### Balsa

Una de las destrezas muy divertidas para todo Scout es realizar una balsa para su Patrulla y que en ella puedan trasladarse y mantenerse a flote.

Una balsa requiere de habilidad en la construcción de su estructura, trabajo en equipo y buen espíritu Scout.

Baden Powell, describe en su libro cómo en el verano viajaba por el río, hacer tu propia balsa con tu Patrulla ayuda a la cooperación, trabajo en equipo y a la coordinación del mismo; el éxito de un viaje por el agua implica que la Patrulla trabaje de manera coordinada.

El equipo que podrás utilizar para su armado puede variar de la región donde vives y que tengas acceso, desde palos de escoba, bordones, bastones, largueros o tutores.





Las cámaras de llantas son el flotador que se usa con mayor frecuencia. Podrás encontrar también diseños que utilizan garrafones y galones. Prueba y ajusta el flotador que mejor te funcione y que tengas acceso.

Para realizar los amarres, el uso de mecahilo o ixtle serán tu mejor aliado. Te sugerimos probar el de doble cabo, dará más estabilidad a las uniones.

### **"Utilizo el equipo adecuado para pernoctar según las condiciones del clima y de la región donde acampa mi Patrulla"**

#### **Tienda de campaña o carpa**

En el territorio de Ajolote de Xochimilco ya aprendiste a armar diferentes tipos de carpas y mantenerla con sus cuidados respectivos. Hoy es momento de que identifiques si tu casa de campaña funciona para todo tipo de clima.

Se pueden clasificar las tiendas de campaña en 4 diferentes estaciones en función de las condiciones climatológicas y la actividad para las que están destinadas.

- **1 Estación:** Cuenta con un toldo pequeño y cuenta con mucha ventilación, además este tipo tienda es ideal para temperaturas cálidas y sin mucha humedad.
- **2 Estaciones:** Cuenta con un toldo de medida regular y las mallas o mosquiteros siguen siendo grandes para mantener una buena ventilación, además este tipo tienda es ideal para temperaturas cálidas a templadas y con condiciones medias de humedad.
- **3 Estaciones:** Cuenta con un toldo impermeable hasta el suelo, cuenta con costuras termo-selladas, mallas o mosquiteros para tener buena ventilación, además este tipo tienda es ideal para temperaturas templadas a frías y con alta presencia de humedad.
- **4 Estaciones:** Cuenta con todas sus costuras termo-selladas, el toldo es completo llegando hasta el suelo incluso algunas tiendas cuentan con un faldón extra, malla o mosquiteros pequeños para evitar la condensación, pero suficientes para conservar una ventilación adecuada, varillas de aluminio para soportar fuertes corrientes de aire y nieve, suelo completamente sellado, además este tipo tienda es ideal para condiciones extremas con alta presencia de humedad y nieve, así como para actividades de alta montaña.

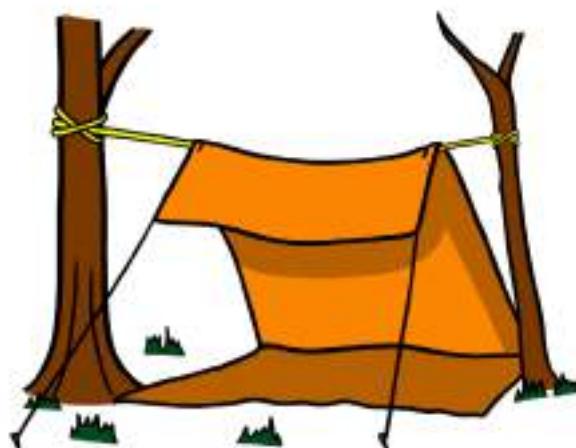
#### **Refugios nivel suelo**

Un refugio es un espacio que te brindará resguardo para pasar una o varias noches.

Para su realización podrás utilizar tu equipo de mochila de excursión (impermeable) si buscas implementar resguardo para una sola persona. Si lo que organizaron tú y tu Patrulla son refugios para más personas, podrás utilizar materiales como lona, toldo o hule grueso. Las características de la lona dependerán de la idea que tienes tú y tu Patrulla para el refugio: que sea resistente al agua, que brinde protección del sol y/o proteja del viento.



Existe una cantidad muy diversa de refugios a nivel suelo. Te invitamos a practicar con tu Patrulla y competir con tu Tropa a ver quién hace el mejor refugio.



Recuerda tomar en consideración lo siguiente:

- El refugio te debe dar protección y resguardo del clima.
- Dependiendo del lugar, debe brindar un ambiente agradable (ya sea para mantener el calor o con buena circulación de aire).

### **Uso de Herramientas en campamento**

Antes de adquirir una herramienta o tener que llevarla a un campamento o excursión, te recomendamos analizar para qué la necesitas llevar, si sabes utilizarla y comparar con otras herramientas para averiguar si es la indicada.



Las herramientas más usuales en campamento o excursión son:

- **Hacha**
- **Cuchillo**
- **Machete**
- **Serrucho plegable**
- **Pala plegable**
- **Navaja**
- **Piedra para afilar**



Es muy importante que cualquier herramienta filosa esté bajo el resguardo de tus Scouters, aunque tú como Scout la puedes usar bajo su supervisión. Recuerda siempre cuidar de ti y de tus compañeros de Patrulla.



No olvides que antes de usarlas en alguna actividad debes conocer su funcionamiento, seguridad y cuidado, así en este sentido, te sugerimos investigues a fondo cuáles son los cuidados que debe tener cada herramienta, así como la forma correcta para transportarse y almacenarse.

No olvides designar un lugar para su resguardo (herramentero) donde podrán permanecer seguras.



## CONSEJO:

Con tu Patrulla y la asesoría de tus Scouters, definan las herramientas básicas que requieren para un campamento.



**"Sé la importancia de una alimentación adecuada y balanceada, la integro en los menús de campamentos y excursiones"**

### Alimentación en campamento

La parte de organizar un campamento implica prepararse con anticipación. Una de las partes que requiere mayor atención es ¡qué van a comer tú y tu Patrulla!

El rol del cocinero cumple un papel fundamental. Si eres el cocinero, es importante que conozcas las necesidades de cada Scout, principalmente si son alérgicos o intolerantes a algún alimento. Requiere que aprendas a medir porciones, ingredientes necesarios para elaborar una comida, realizar un presupuesto y ver los métodos de cocción que emplearán para los alimentos.

Las siguientes exploraciones te ayudarán a desempeñar de mejor manera tu rol como cocinero. Recuerda que la cocina requiere práctica, pide apoyo en casa para involucrarte en la preparación de los alimentos, esto te permitirá medir tiempos y familiarizarte con los pasos a seguir en su preparación.

### Menú balanceado

El menú es la distribución de comidas, colaciones (refrigerios) e hidratación que manejarás durante tu campamento o excursión. Los alimentos deben estar equilibrados para aportarte la energía y nutrientes que requieres para rendir en las actividades del campamento. Al momento de elegir sus comidas, es importante que escogen alimentos variados, que les satisfagan y, desde luego, que los disfruten.

## CONSEJO:

Revisa con tus Scouters lo que requiere un menú equilibrado y las necesidades calóricas que necesitan los jóvenes de tu edad. Pueden buscar asesoría con un especialista en nutrición.





Para realizar un menú, éste se basará en:

- Cuántos días dura el evento.
- El tipo de campamento (fijo, base para excursiones o volanta).
- Presupuesto.
- El tiempo que tendrán para elaborar la comida y comer.
- Alergias o intolerancias a algún ingrediente por parte de algún Scout de tu Patrulla.

Teniendo esta información, plantea con tu Patrulla las comidas que saben preparar. Recuerda que si dispones de 1 hora para cocinar y comer, considera que la preparación te lleve la mitad del tiempo, para que la Patrulla coma con calma, limpie su área de acampado y descance un poco.

También revisen que los ingredientes soporten las inclemencias del clima (calor, frío, humedad). Para su área de cocina consideren una alacena dónde organizarlos y, si es necesario, dónde ubicar una hielera para proteger los alimentos perecederos. Organiza los alimentos que corren riesgo de echarse a perder para preparar en el primer día de campamento.

### Calentar y cocinar alimentos

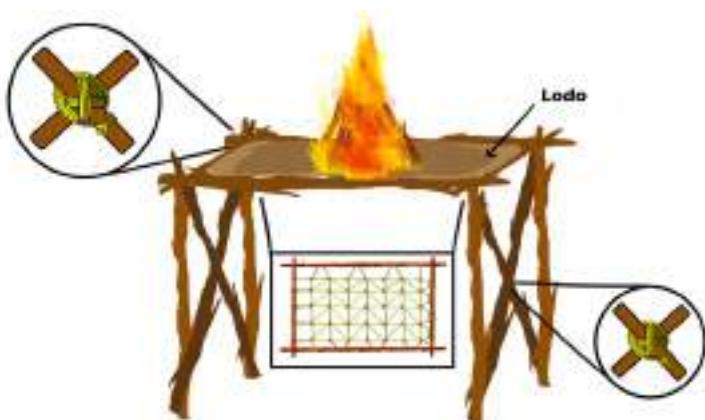
Recuerda lo visto en el Territorio del Jaguar, el uso de fogatas para cocinar dependerá si el lugar que visitan les permite encender fuego. Si no es permitido, la opción será con estufetas.

El uso de cualquiera de estas opciones, requiere que prestes atención a su manejo antes, durante y después de cocinar. Recuerda siempre mantenerte a salvo a ti y a tu Patrulla. También utilicen sartenes, ollas y utensilios que sean resistentes al fuego.

Una opción que puedes implementar como construcción que te permitirá altura y comodidad al momento de cocinar, se conoce como fogón elevado.

Para construir un fogón elevado o aéreo necesitas armar una plataforma (similar a una mesa). El diseño de la base dependerá de los materiales que tengas disponibles y los amarres indicados que realices para resistir el peso y movimiento que implica cocinar. Una vez que tengas

la plataforma lista, colocarás un colchón o cama de ramas verdes para cubrir la estructura que hiciste, seguido vas a forrar una capa gruesa de barro sobre las ramas verdes para que no se quemen los palos o madera de la base.



Una vez que esté seco, podrás iniciar tu fuego básico y cocinar. Será muy cómodo para preparar y servir los alimentos, sin necesidad de agacharse al suelo.



## CONSEJO:



Prueba con tu Patrulla diversos tipos de fogatas para cocinar como la de corredor, cruz, estrella y polinesia.

### Purificación de agua en campamento

Durante un campamento o excursión puede suceder que el agua purificada disponible para beber o preparar alimentos, se agote. ¿Qué podemos hacer para disponer del vital líquido y no poner en riesgo nuestra salud?

Existen diversos métodos de purificación de agua en el campamento.

- **Hervir el agua:** En una olla hiere de 10 a 20 minutos el agua. Este método ayuda a neutralizar bacterias e impurezas.
- **Utilizar cloro o pastillas cloradas:** El cloro es muy efectivo para combatir bacterias, utiliza el producto que es de uso doméstico (hipoclorito de sodio al 6%), la instrucción es poner 2 gotas por cada litro de agua. La vas a dejar reposar en un recipiente de plástico o vidrio por 30 minutos antes de utilizarla.
- **Implementar un filtro de carbón:** En casos donde el agua se presenta muy turbia y para eliminar impurezas. Después de pasar por el filtro, el agua que obtengas tendrás que hervirla o clorarla previo a su uso.

## CONSEJO:



Revisa los pasos para elaborar un filtro de carbón casero y utilízalo en alguna actividad con tu Patrulla.

### Comida sin utensilios

Hablar de cocinar sin utensilios se refiere a utilizar el mínimo de utensilios posibles hechos por el hombre de forma industrial, por tanto, el realizar tus propios instrumentos obtenidos y realizados de la Naturaleza es lo que le da el toque especial a esta técnica. Entre los materiales más usados son la corteza de árbol para hacer un plato, piedras lisas usadas como sartén, cucharas hechas de rama de árboles, muchos de los utensilios a usar contribuyen a impregnar ese sabor campirano que no se obtiene en un restaurante o en la casa, lo cual hace que el alimento culinario Scout tenga un sabor único.





Para realizar cada platillo debes tener en consideración:

- **Los ingredientes:** Estos deben ser amables con el medio ambiente al desempacarlos, frescos de preferencia y que requieran el mínimo desperdicio, distribuir las porciones de personas que lo van a comer, tomando en consideración que una Patrulla está formada por un máximo de 8 integrantes y un mínimo de 4, nos enfocaremos a 5 porciones, así mismo deben cumplir con las necesidades nutricionales (proteína, frutas, verduras, leguminosas y/o productos de origen animal) para considerarlo balanceado, para ello combinar un plato fuerte, agua y un postre es lo más sencillo que contribuye a hacerlo completo.
- **Los utensilios:** Deben ser amigables con el medio ambiente y evitar hacer uso de materiales prefabricados, puedes fabricar cucharones o tenedores tallados en un trozo de madera, hay ramas que por su forma pueden ayudarte a ser útiles, la navaja como principal herramienta puede ser usada, así como recipientes fabricados con cortezas de árbol, cáscaras de fruta como el de cañas, naranjas, cocos, pepino, piña, calabazas. Como parrillas puedes usar piedras planas, piedras cóncavas, agujero para generar un horno de hoyo, en esta parte realmente la imaginación es el límite al tener tantas cosas en la Naturaleza.
- **Procedimiento:** En la cocina el procedimiento es importante, ya que la forma en que se agregan los ingredientes sí alteran el producto, puedes tomar en cuenta las recetas, sin embargo, no son ley y tu imaginación e ingenio para modificarlas, así como el gusto también depende de ti; al final la meta es comer rico, en buena cantidad, divertido y rápido.



## CONSEJO:

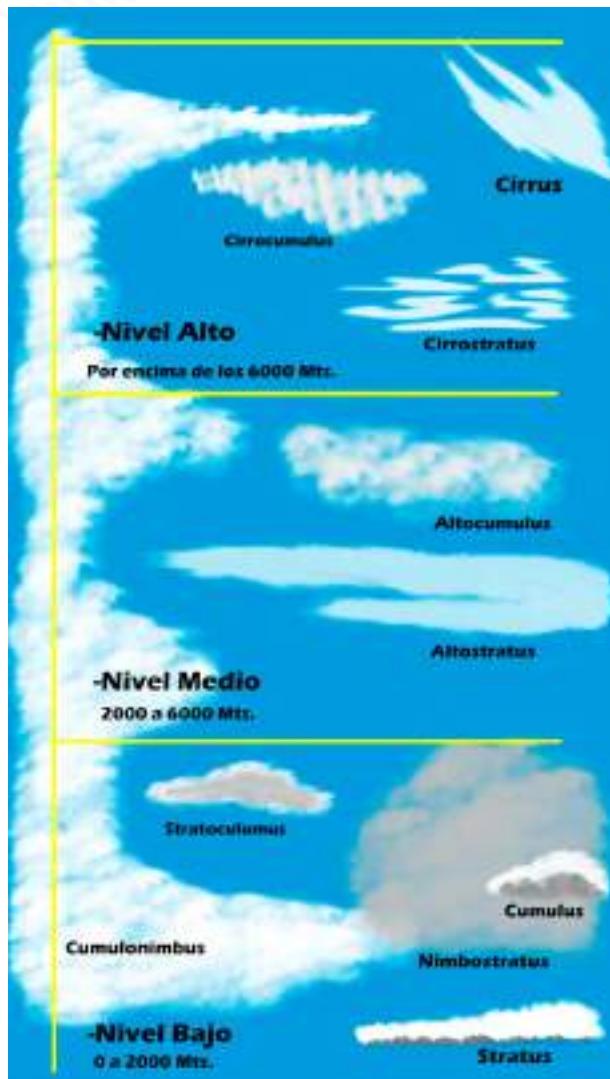
Experimenta nuevos platillos con tu Patrulla, hasta pueden tener una comida que va acorde a las características del animal que representan. ¡La creatividad y originalidad está de su lado!

## Meteorología

Las siguientes exploraciones te llevarán a identificar elementos del clima diversos, para los cuales necesitas preparar tu equipo y disfrutar tu excursión o campamento.

### Nubes

Alguna vez te has preguntado: ¿por qué las nubes son diferentes en un campamento de verano a uno durante invierno?



Las nubes están formadas por gotas de agua y se forman por el enfriamiento del aire. Esto provoca la condensación del vapor de agua, invisible, en gotas pequeñas o partículas de hielo visibles. Las partículas son tan diminutas que las sostienen en el aire corrientes verticales leves.

El tipo de nube depende de la cantidad de agua que contiene, su altura y la temperatura del aire.

Te presentamos los 4 tipos de nubes, de los cuales se parte para clasificar las diversas nubes que existen.

- **Cirros:** Las nubes altas, finas y plumosas se llaman cirros. A veces el viento las estira hasta darles la forma llamada “cola de caballo”. Son nubes de cristales de hielo.
- **Cúmulos:** Estas nubes son rollizas y esponjosas como las bolas de algodón. Si son grandes y negras presagian la lluvia. Son nubes de desarrollo vertical.
- **Estratos:** Los estratos son las nubes más bajas. Si son muy bajas se llaman niebla.
- **Nimbos:** Son nubes capaces de formar precipitaciones.



## CONSEJO:

Te sugerimos revisar con tus Scouters las clasificaciones de nubes que existen e identificar las distintas condiciones climatológicas que te representa cada una.



## Anemómetro

Ahora conocerás un instrumento meteorológico que te ayudará para orientar tu carpita o tienda de campaña. El anemómetro te marca la velocidad del viento.

Si el lugar que estás visitando tiene rachas de viento muy fuertes, podrás tomar precauciones para colocar lonas o toldos y resguardar tu área de acampado. De igual manera en el uso del fuego.

## CONSEJO:

Para enriquecer tu campamento, te sugerimos implementar una estación meteorológica en zona de acampado. Busquen utilizar materiales reciclados para su elaboración.



## Técnica de vestir en capas

Al salir de campamento o excursión es fundamental que sepas las prendas que debes usar, pues no es lo mismo hacerlo en climas cálidos o en climas fríos.

Quizá tienes la idea que para climas fríos necesitamos llevar más abrigo y para climas cálidos llevar menos, pero depende del confort térmico de cada persona y debido a eso es algo complicado. Existen sugerencias al respecto de cómo vestirse, la mayoría son para climas fríos; sin embargo, si pones atención, también la información te puede servir para los climas cálidos.

## Climas Fríos

**Primera capa:** Es la vestimenta que está directamente en contacto con la piel. El objetivo de la misma es transferir la humedad provocada por el sudor hacia el exterior y así mantener la superficie del cuerpo seca. Estas prendas deben ser suficientemente justas para mantener la movilidad. Esta capa es la más importante, ya que si no funciona las demás capas no actuarán como deben.

**Segunda capa:** Es la vestimenta que proporciona retención del calor que emite el cuerpo y al mismo tiempo también es altamente transpirable, esto con el fin de seguir alejando la humedad de nuestras prendas y evitar que nuestra temperatura disminuya.

Esta prenda puede variar dependiendo de la actividad a realizar, ¡así es!, no todas las prendas que son “segunda capa” son iguales. Estas prendas deben ser lo suficientemente ajustadas para evitar que se pierda aire caliente en los movimientos hechos, y por otro lado, debe ser lo suficientemente holgada para mantenernos con movilidad.



**Tercera capa:** Es la vestimenta que nos debe mantener aislados en las distintas condiciones de clima, las fibras de estas vestimentas deben ser impermeables, altamente transpirables para evitar la concentración de humedad y además las fibras deben bloquear el viento. Sin embargo, no en todas las actividades te será necesario utilizar las 3 capas.

### Climas Cálidos

Como te comenté hace unos instantes, entendiendo el funcionamiento de las capas también será posible usarlo en climas cálidos.

**Primera capa:** Es exactamente la misma.

**Segunda capa:** Es la vestimenta que nos protegerá en cierta medida del sol y para seguir manteniéndonos frescos y secos, también debe ser transpirable.

Recuerda, el vestirse en capas evita los cambios bruscos de temperatura.

### Uso de calzado adecuado para diferentes tipos de suelos

El calzado es una de las partes más importantes de nuestro uniforme. ¿Te has preguntado cuál es el indicado para las actividades al aire libre?

Dependerá si lo que buscas es subir y bajar en terrenos con diferentes pendientes. También si son distintos tipos de terrenos los que visitas con frecuencia: empedrado, fangoso, de tierra, rocoso, arenoso.

Si en la región donde vives el clima es caluroso la mayor parte del año, tu calzado será distinto a la región donde llueve con frecuencia.

Busca siempre que tus pies estén protegidos, con buena circulación de aire, un ajuste preciso y aislados de la humedad. Aprenderás a caminar en diferentes tipos de ambiente como el bosque, desierto, en la ciudad y más.

### Territorios descubiertos en campismo:

Conozco los roles en la Patrulla.

Sé identificar las astucias en un campamento.

Realizo construcciones, aplicando correctamente el tipo de amarres y tejidos que son necesarios para hacerlos.

Conozco diferentes tipos de refugios.

Sé utilizar diferentes tipos de herramientas en el campamento.

Puedo cocinar alimentos con fuego, sé cómo hacer un menú sin utensilios y cómo purificar el agua.



Conozco las nubes y aprendo a identificar sus variaciones, así como identificar las variaciones meteorológicas que indican.

Sé utilizar la técnica de vestirse en capas y los tipos de calzado adecuados para distintos terrenos.

**Mis propios Territorios en campismo:**

## Exploración

"Conozco, domino y sé comunicarme con claves".

### Clave morse

Era un medio de comunicación, se utilizaba en telégrafo y su base son puntos y guiones o sonidos largos y cortos que se correlacionan con cada letra del alfabeto.

En tu Tropa, podrán comunicarse entre Patrullas con mensajes cifrados en morse, ya sea por escrito, con silbato o uso de linternas.

### Clave Morse

A	• -	J	• -----	S	• • •
B	- • • •	K	- • -	T	-
C	- • - •	L	• - • •	U	• • -
D	- • •	M	--	V	• • • -
E	•	N	- •	W	• ---
F	• • - •	O	- ---	X	- • • -
G	- - •	P	• - - •	Y	- • - -
H	• • • •	Q	- - • -	Z	- - • •
I	• •	R	• - -		

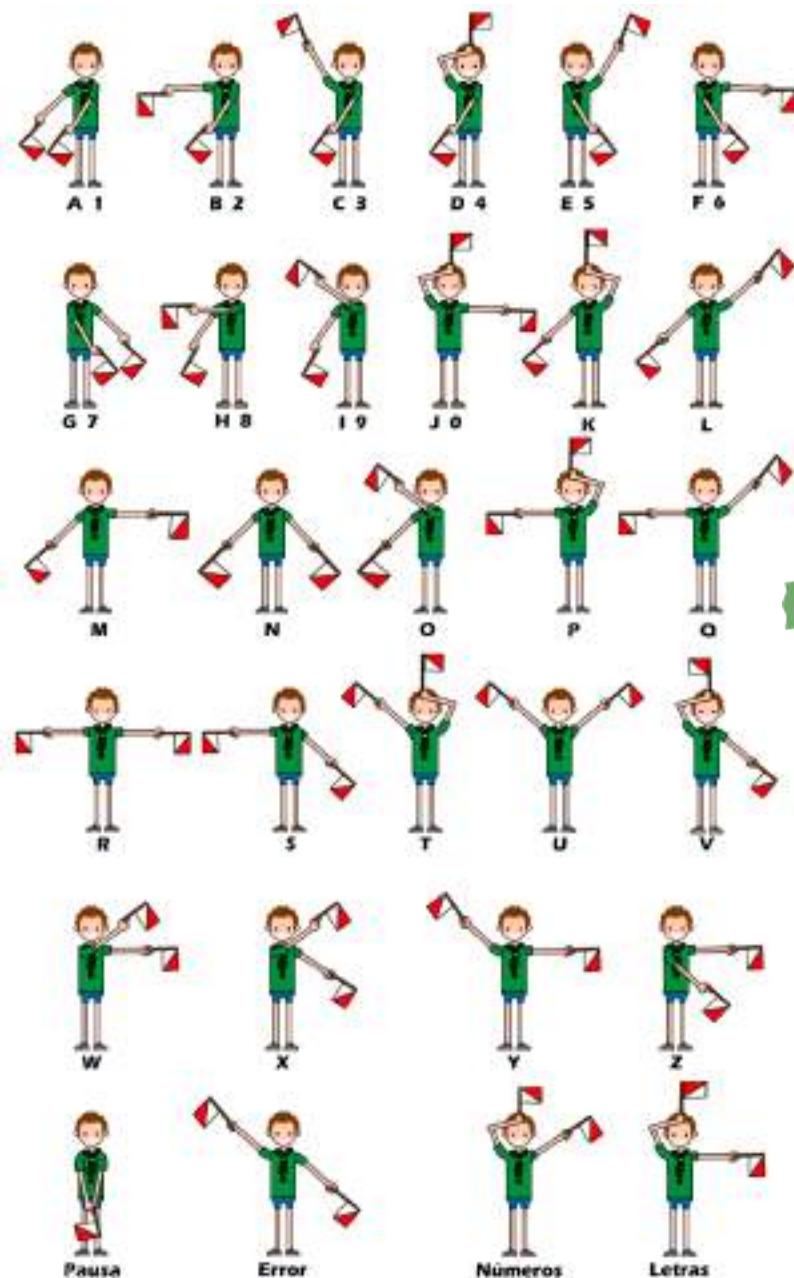




## Clave semáforo

Es un sistema de comunicación en el que se utiliza la posición de los brazos para representar cada letra del alfabeto. Es una clave que puedes utilizar durante una excursión o campamento, cuando las Patrullas se encuentran a una distancia considerable. Se utilizan banderas para identificar claramente la posición de los brazos. Requiere de buena iluminación, dado que puede confundirse si se transmite durante la noche.

En un principio su uso fue militar, pero actualmente forma parte del entrenamiento de los Scouts al ser incluido por Baden-Powell en *Escultismo para muchachos*.



### CONSEJO:

Te sugerimos que conozcas más sobre Lengua de Señas Mexicana (LSM), puedes realizar una especialidad y compartir con los miembros de tu Patrulla.





"Identifico y aplico herramientas especializadas para orientarme durante el día y la noche".

### Rosa de los vientos: puntos cardinales, laterales y colaterales

¿Recuerdas lo visto en Ajolote de Xochimilco? La rosa de los vientos simula el dibujo de una estrella en la que cada punta representa un punto con una dirección diferente.

Los cuatro puntos cardinales son: **Norte (N), Sur (S), Este (E) y Oeste (O)**.

Tenemos los puntos laterales que son: **Noreste (NE), Sureste (SE), Suroeste (SO) y Noroeste (NO)**.

Entre los puntos cardinales y laterales existen otros puntos que se conocen como puntos colaterales. Sus nombres se obtienen de la unión del nombre del punto cardinal y el punto lateral que tiene a sus lados tomando como inicial el punto cardinal por ejemplo el punto que se encuentra entre norte (N) y noroeste (NO) se llama Nor-noroeste (NNO) y se hace el mismo procedimiento para todos.

Los ocho puntos colaterales son: **Nor-noreste (NNE), Este-Noreste (ENE) Este-Sureste (ESE), Sur-Sureste (SSE), Sur-suroeste (SSO), Oeste-suroeste (OSO), Oeste-noroeste (ONO) y Nor-noroeste (NNO)**.

### Mapas topográficos

Los mapas se utilizan para brindarte orientación durante una excursión o campamento. Los mapas topográficos son una representación gráfica, precisa y a escala, que te muestra información del terreno y su forma.

El mapa topográfico natural es el que comúnmente se utiliza, dado que presenta montañas, ríos y la cobertura vegetal.

Los elementos básicos que conforman un mapa son:

- **Nombre del mapa**
- **Coordenadas planas o geográficas**
- **Cuerpo del mapa**
- **Diagrama de ubicación**
- **Simbología**
- **Escala gráfica y numérica**
- **Rosa de los vientos (ubicando el norte)**

Para familiarizarte con los mapas topográficos y su interpretación, puedes buscar uno digital del lugar donde vives y ubicar dónde vives.

### CONSEJO:

Consulta con tus Scouters cómo elaborar una bitácora de ruta y los elementos que pueden anotar en ella (distancias, rumbos, referencias naturales, entre otros).



## Señales de Pistas

Encontramos dos tipos de pistas naturales y artificiales. Una pista natural es aquella que deja a su paso todo elemento, cosa o ser, que anduvo por allí, y sin intención de hacerlo. Estas señales permiten que nosotros podamos seguir un camino y se producen cuando el entorno natural sufre un cambio por el hecho de que algo pasó por allí. Por ejemplo, las huellas que deja un auto en una calle de tierra, una rama rota por un animal, excrementos, etc. Las pistas artificiales son dejadas con la intención de que alguien las pueda seguir. Las carreteras o autopistas con sus señales, carteles y líneas son la expresión más moderna de una pista artificial.

Las señales de pista son un conjunto de signos que indican acciones: el camino que debes tomar y tareas para hacer. Se realizan con materiales que se encuentran en el lugar.

Aquí tienes las consideraciones que debes tomar en cuenta para armar señales de pista.

- • Poner en el lugar convenido la señal de “Principio de Pista”.
- • Las señales deben ponerse siempre a la derecha del camino, evitando que sean demasiado visibles.
- • Colocar la pista teniendo en cuenta que el que viene detrás, no conoce el camino, ni dónde estará la siguiente pista.
- • Si el camino es complicado, o hay varias curvas, colocar las pistas bastante seguido. Procura manejar la misma separación entre pistas para facilitar su ubicación.
- • Poner en el camino tantas señales como quieran, pero nunca sin un motivo claro.
- • No dejes señales en objetos móviles, que puedan caerse o que no sean fácilmente visibles.
- • Controla que las pistas no se confundan con lo que las rodea.
- • No poner ninguna señal a mayor altura de un metro del suelo, salvo casos especiales.





- Despues de colocar una pista, revisa si todo está en orden y en posición correcta.
- Evita dejar indicaciones sobre la corteza de los árboles o cortar ramas verdes. Recuerda lo visto en el territorio de Jaguar.
- Puedes usar ramas, troncos, piedras lo que se te ocurra, pero ten siempre presente que a la Naturaleza la debes cuidar.
- Poner en un lugar visible la señal de “Fin de Pista”.

Puedes revisar la insignia de Flor Roja del *Carnet de Aventuras en la Naturaleza de Manada*, en la dentellada de orientación, ahí encontrarás la base de esta exploración.

### Orientación nocturna

Una de las bellezas que disfrutamos al estar de campamento, es tener una noche estrellada. Pero si en una actividad nocturna nos perdemos y no tenemos una brújula que nos permita orientarnos, ¿Qué hacemos?

Es de vital importancia ser observadores del cielo, que las estrellas y constelaciones nos brinden apoyo para ubicarnos.

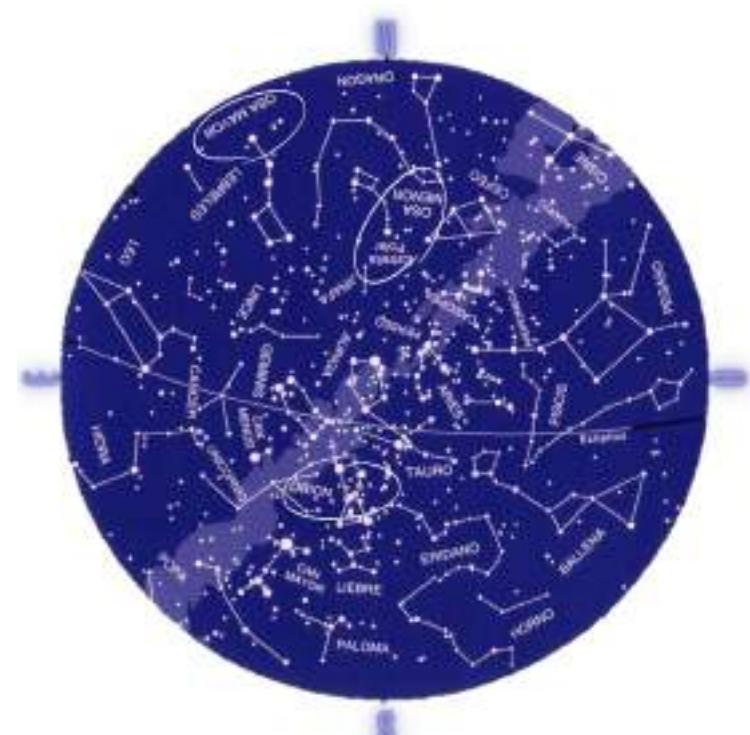
Desde tu teléfono móvil te sugerimos descargar una aplicación de mapa estelar, donde puedas encontrar e identificar estrellas, constelaciones y planetas para familiarizarte.

Es muy fácil practicar: abre la aplicación, apunta tu móvil al cielo y podrás ver el nombre de las estrellas y constelaciones.

Poco a poco ubicarás las estrellas sin apoyo de la aplicación, aún estando en la ciudad podrás identificar la estrella Polar, el cinturón de Orión, la Osa Mayor, Osa Menor, Cassiopeia, las Pléyades, entre otras.

Según el lugar donde te encuentres y la estación del año en la que estés, tendrán una ubicación distinta las estrellas.

Analiza bien el relieve del terreno, ya que, durante la noche y aprovechando la luz de las estrellas y la luna, pueden ser visibles algunos rasgos del terreno que servirán para orientarte o ubicar el campamento.





## Territorios descubiertos en exploración:

Sé cómo leer un mapa topográfico y los elementos que lo conforman.

Reconozco las diferentes claves y sé interpretarlas, logro comunicarme con mi Patrulla con base en ellas.

Sé guiarme con las señales de pistas.

Sé orientarme por medio de las constelaciones.

**Mis propios Territorios en Exploración:** \_\_\_\_\_



# 08



## Águila Solitaria: Protección y Cuidado

A Salvo del Peligro

70

Protección en línea y ciudadanía digital

76

Primeros auxilios

79

Gestión de riesgos al aire libre

97



Ir a Capítulo 07



La verdad es que un hombre que crece en un país civilizado no tiene oportunidad para adiestrarse en el cuidado de sí mismo, como lo tiene el que vive en las praderas o en los bosques. Esto tiene por consecuencia que, cuando estas gentes tienen que ir a lugares salvajes, durante algún tiempo están completamente desorientadas y pasan por multitud de contratiempos y dificultades que no tendrían, si hubieran aprendido cuando niños a cuidar de sí mismos en el campo. No son sino un grupo de <Pies Tiernos>.

Jamás han tenido necesidad de encender un fuego o de preparar sus alimentos. Esto siempre ha sido hecho para ellos. Si en casa deseaban agua, no tenían sino abrir una llave; por lo tanto, no tienen idea de cómo hay que proceder para encontrar agua en el desierto, con sólo observar el pasto, los arbustos o rascando hasta encontrar señales de humedad. Si se perdían o no sabían la hora, no tenían sino preguntar a alguien. Siempre tuvieron casa donde guarecerse y cama donde dormir. Jamás tuvieron que construirse una u otra, ni tampoco que reparar por sí mismos sus botas o sus vestidos. Por todo lo anterior es por lo que el <Pie Tierno> lo pasa algunas veces tan mal en el campamento.

Vivir en campamento, para un Scout que conoce el juego es asunto bien sencillo; sabe cómo proporcionarse comodidad, de mil maneras y cuando regresa a la civilización, goza más por el contraste. Y aun ahí, en la ciudad, obtendrán muchas ventajas para sí que no saca el común de los mortales que jamás ha aprendido a proveer a sus necesidades. El hombre que tiene que ocuparse de muchas cosas, como lo hace el Scout en campamento, encuentra al volver a la civilización que le es más fácil obtener empleo, porque está capacitado para cualquier clase de trabajo que se le presente.

**Baden Powell (Capítulo II, Fogata No. 5 del libro “Escultismo para Muchachos”)**

Has llegado al Territorio de Águila solitaria, que te hablará de protección y cuidado, aprenderás sobre medidas de seguridad importantes que debes tomar en cuenta dentro de tu entorno, de esta manera previenes los riesgos que se te puedan presentar a ti y a tu Patrulla, cómo cuidarte al utilizar redes sociales, también la importancia de tener una alimentación balanceada y nutritiva, esto te ayudará a tener mejores menús en cada campamento y excursión. Tendrás también las bases para tener un botiquín equipado en tu Patrulla y los factores que tendrás que considerar previo a realizar una salida de campo sin poner en riesgo la integridad de todos los integrantes de tu Patrulla y tropa.

## A Salvo del Peligro

Para obtener una mejor experiencia durante las Aventuras en la Naturaleza, debes tomar en cuenta tu bienestar y el de tu Patrulla, de tal forma que disfruten sus actividades a salvo del peligro, tanto dentro como fuera del Movimiento Scout.



## Comunicarse con los Scouters y adultos

Es importante el manejo de la comunicación con tus Scouters, ya que para ellos genera una gran responsabilidad el estar en una posición de confianza contigo y que proteja tu integridad y la de todos los integrantes de la Tropa.

Reconozco que puedo ubicar un lugar seguro donde se puede hablar sin sentir incomodidad.

Soy capaz de escuchar lo que alguien quiere decirme y repetir lo que me han dicho para saber si he comprendido.

Soy capaz de reconocer cuando algo me molesta y expresarlo con mi adulto responsable.

Sé que debo comunicar a mi Scouter cuando hay un acto de intimidación a través del abuso o acoso y que no tengo que involucrarme con conductas que lastiman a las personas.

Comprendo que hay comentarios que pueden herir a las personas, por lo que no tengo que utilizarlos como juego o diversión.

### CONSEJO:

Sabemos que el Scout es digno de confianza, sin embargo, hay situaciones que debes comunicarle a tus Scouters aún cuando éstas sean confidenciales, y son aquellas en las que corre peligro la vida de alguien o la tuya, por ejemplo, una amenaza, riesgo a un daño propio o a alguien más, incluso en alguna situación que te sientas intimidado o incómodo. Recuerda que no todo está en tus manos para poder solucionarlo, sin embargo, puedes ayudar comunicando a las personas adecuadas lo sucedido.

## Identificar situaciones de riesgo

Con la finalidad de crear un entorno seguro, es importante saber de qué se trata estar a salvo del peligro y saber cómo prepararme para los riesgos con responsabilidad y respeto.

### Abuso y acoso

Recuerda que el **abuso**, es cuando alguien toma el poder de una situación o de las personas, para controlarlo de una manera que daña, tanto física, como emocionalmente a través de una manipulación. Por otro lado, el **acoso** es cuando alguien molesta a una persona con comentarios o actos que hieren a los demás, también puede ser físico o emocional.

Aquí, la diferencia de uno con otro, es que los comportamientos en el acoso son repetitivos, es decir, una persona los lleva a cabo con frecuencia hacia otra persona.



- Puedo identificar las situaciones que me hacen sentir intimidado.
- Soy responsable de comunicar a mi Scouter cuando no me siento seguro.
- Puedo ubicar los factores de riesgo en una actividad Scout.
- Entiendo que la seguridad en las actividades Scout es responsabilidad de todos.
- Puedo proponer un plan de acción para decir lo que necesitamos para sentirnos seguros.

**¡No olvides que tú también eres parte de contribuir para un ambiente seguro con la Tropa!**

### CONSEJO:

Puedes consultar en la página de la Asociación de Scouts de México, en la parte de ordenamientos, la Política Nacional sobre Bullying, Política Nacional contra el hostigamiento o acoso sexual.

### Identificar tratos irrespetuosos

Recuerda que un entorno seguro, es un espacio abierto a diversas opiniones sin que te sientas juzgado por expresarte, por lo que es importante que identifiques si existe algún comentario que te incomode o a los demás miembros de tu Patrulla, y si llegara a suceder, que puedas comunicar de una manera que el otro comprenda lo que necesites, de esto se trata una **comunicación assertiva**, ya que al hablar con tranquilidad y respeto, logramos expresar lo que queremos decir y, al mismo tiempo, comprender el punto de vista de las otras personas sin que esto sea motivo de una discusión o de herir aquello que los demás o nosotros sentimos.

Recuerda que debes ser paciente y comprensivo al saber que hay diversas opiniones y fortalezas únicas en cada Scout y que todas las personas pueden disfrutar de las actividades Scouts al igual que tú.

### CONSEJO:

Si te interesó el tema de comunicación assertiva, puedes investigar acerca de las características de ésta, para llevarlas a cabo.



Entiendo que la diversidad no debe ser percibida como problema.

Soy capaz de identificar la importancia de un entorno inclusivo dentro del Movimiento Scout.

Soy responsable de llevar a la práctica la inclusión en los Scouts.

He investigado y sé identificar las palabras que no son parte de un lenguaje inclusivo.

Soy capaz de identificar algunas palabras que puedan juzgar a los demás.



## CONSEJO:

Reúnete con tu Tropa y planeen sobre aquello que fomente la inclusión en las actividades Scouts, ¡recuerda que la inclusión es un trabajo de todos!

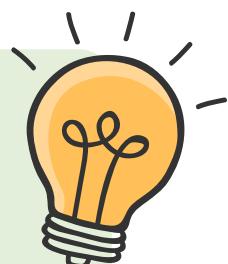
### Mantenerse saludable

En tus Aventuras en la Naturaleza, tu Patrulla y tú pueden estar expuestos a situaciones que provocan sensaciones de miedo o intranquilidad antes de que pase algo importante, tu corazón palpita rápido, la respiración se acelera, quizás te duela el estómago o incluso sientas nerviosismo, esto lo conocemos por ansiedad, y que a veces lo confundimos con el estrés, esto pasa porque lo que sentimos en el cuerpo es similar, sin embargo, debemos saber que en cuestión de la ansiedad, no es necesario que exista una situación en específico para que se presente y en el estrés sí, de hecho, es más sencillo identificar aquello que lo provoca, además de que tiene una corta duración en tu cuerpo.

Por ejemplo, cuando tienes un concurso de campismo, el estrés puedes sentirlo en el momento de empezar a trabajar, organizar a tu Patrulla y reunir los materiales que necesitas y la ansiedad se manifiesta después, mientras construyes, pensando en que las cosas pueden salir mal o que será difícil la competencia.

## ¡IMPORTANTE!

Recuerda que el tener este tipo de sensaciones y emociones es normal; sin embargo, **cuando esto se hace presente de manera intensa y frecuente, es importante acudir con un especialista de salud mental para que pueda ayudarte a regular tus emociones ¡No puedes hacer un diagnóstico solo!** Es por esto, que debes aprender a reconocer lo que sientes y atenderlo en ese momento.





Soy capaz de identificar en mi cuerpo en dónde se localiza el estrés y ansiedad.

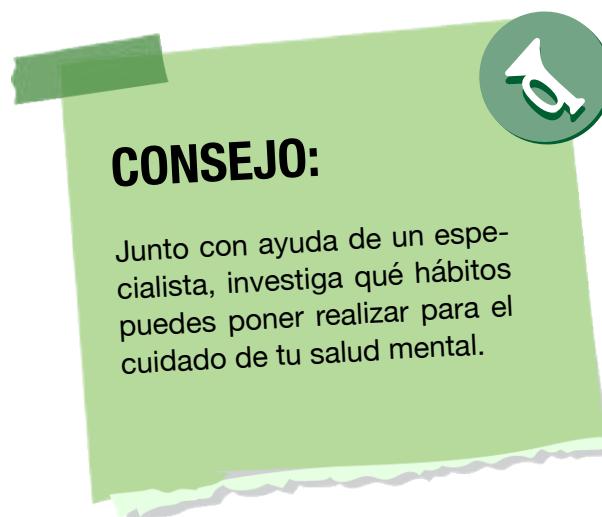
Reconozco para qué nos ayudan los ejercicios de respiración cuando tenemos una crisis de ansiedad.

Promuevo el cuidado de la salud mental con mi Sección.

Identifico las sensaciones en mi cuerpo al tener contacto con la Naturaleza.

Tengo un plan de acción si llego a sentirme molesto con los de mi Patrulla y saber cómo comunicarlo.

Conozco qué es una crisis emocional.



### Importancia de una buena alimentación y actividad física

Es importante que aprendas a seleccionar adecuadamente los ingredientes que utilizarás para las distintas comidas de tu actividad o campamento, de modo que puedas respetar las condiciones de tus compañeros de Patrulla, es decir, evitar lo que les pueda causar alergia o intolerancia. Debes procurar también que sea apto para quienes llevan una alimentación diferente a la tuya, de acuerdo con sus costumbres, creencias, religión o estilo de vida. Para seleccionar estos alimentos puedes apoyarte en el cocinero de tu Patrulla.

Seguramente has escuchado la palabra “dieta”, y puede que la asocies con restricción o prohibición. Sin embargo, una dieta se compone de todos los alimentos que consumes en un día, y para que ésta sea adecuada, debe de tener las siguientes características:





- **Variada:** que tenga diferentes alimentos.
- **Equilibrada:** que todos los nutrientes tengan la proporción adecuada.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de nutrientes y calorías para tu edad.
- **Adecuada:** a los gustos, costumbres, cultura y recursos económicos sin sacrificar las demás características.
- **Inocua:** que no cause un daño a la salud.
- **Completa:** que tenga los nutrientes de los diferentes grupos de alimentos.



Mantener una alimentación saludable es importante para que tu cuerpo pueda crecer y realizar sus funciones adecuadamente. Además, una buena alimentación previene enfermedades como la diabetes o enfermedades del corazón.



## CONSEJO:

Acércate a un especialista, nutriólogo(a), para saber cuántas calorías requieres y cómo puedes mejorar tu alimentación.

Junto con la alimentación, la actividad física ayuda a tu cuerpo a mantenerse saludable y fortalecer tus huesos y músculos. Puedes practicar cualquier deporte que te guste o puedes salir a jugar con tus amigos y vecinos. Recuerda que tu actividad debe durar al menos 1 hora.

A veces en los campamentos o excursiones el esfuerzo que hace tu cuerpo es mayor, por lo que necesitas adaptar tu alimentación dependiendo de tu actividad y a dónde irás. Por ejemplo, si tu excursión o campamento es en un lugar frío necesitarás más carbohidratos y grasas para poder tener más energía.

### ¿Has notado que tu estado de ánimo se ve reflejado en tu forma de comer?

Hay algunas ocasiones en las que comes de acuerdo a cómo te sientes, es decir, si sientes nervios por un concurso en el campamento, puede ser que comas más o incluso dejes de comer y después entra culpa de por qué lo hiciste y a veces te llega a doler la cabeza o el





estómago, quizás porque no comiste o porque comiste de más. También puede ser que al sentirte triste y el comer, por ejemplo chocolate o helado, te hace sentir mejor. Es importante que notes tus emociones y las razones por las que quieras comer ¿en verdad tienes hambre o sólo tienes antojo de un alimento?. El diferenciar las emociones permite evitar sentir culpa. Si la culpa sigue presente, debes buscar ayuda de un adulto de confianza. Si sientes que no puedes controlar tu manera de comer, o te preocupa lo que puede pasar y/o lo que puedan decir si comes de más, acércate con quien más confianza tengas. Recuerda que la imagen corporal no es lo más importante, sino el estar saludable.

Puedo realizar un menú de campamento de 3 días con base en mis necesidades alimentarias y las de mis compañeros.

Conozco los alimentos más comunes que causan alergias alimentarias de los miembros de mi Patrulla.

Realizo actividad física o deporte al menos 1 hora al día 3 veces por semana.

Identifico la diferencia cuando tengo hambre y cuando tengo antojo.

Tomo la cantidad suficiente de agua para mantenerme hidratado.

## Protección en línea y ciudadanía digital

Hablar de qué es una ciudadanía digital, incluye determinados valores universales que, acompañados de las competencias psicosociales (comportamientos) necesarias y en función de los conocimientos y circunstancias particulares, se traducen en procedimientos y actitudes.

La Protección en línea es importante, pues debes comprobar los sitios de internet que visitas, que pueden robar tus datos personales, en donde pueden robar tu identidad, y de los cuales hacer usos inapropiados que ponen en riesgo, no solamente a ti, sino también a tu familia y seres queridos. Necesitas proteger tu información para no ser víctima de los delitos cibernéticos, y esto lleve a vulnerar tus derechos.

### CONSEJO:

- Nunca aceptes solicitudes de amistad si no estás seguro de quién sea, es importante que sepas que la solicitud fue enviada por un amigo, conocido o familiar y coméntalo con tus padres antes de aceptarlo.
- Nunca pongas tus datos personales como nombre completo, ubicación o teléfonos, manténlos en la confidencialidad.



## Legalidad

El derecho tecnológico recopila las normas que regulan el uso de los medios informáticos, así como engloba los delitos cometidos a través del uso del mismo.

Si bien es cierto que tenemos derecho a la tecnología de información, también existen otros ciberderechos, que debemos poner en práctica y respetar los de los demás; pero hablemos de dónde podemos encontrar la normativa vigente que aplica en México:

- Código Civil Federal
- Código Federal de Procedimientos Civiles
- Código Fiscal de la Federación
- Código Penal Federal
- Ley Olímpia
- Ley Federal del Derecho de Autor
- Ley Federal de Telecomunicaciones y radiodifusión
- Ley de Información Estadística y Geografía
- Ley de Operación e innovación digital para la Ciudad de México
- Ley de Ciudadanía digital de la Ciudad de México
- y algunas más....



## Respeto

Es reconocerse y reconocer al otro como sujeto pleno de derechos y obligaciones. También lo es, en el plano ya coercitivo (Que sirve para forzar la voluntad o la conducta de alguien) la existencia de límites, de normas y leyes claramente definidas que facilitan la convivencia protegiendo nuestros derechos y estableciendo las reglas de juego. En la Red todo esto es mucho menos perceptible, más difuso y etéreo: ¿quién es el otro? ¿Es realmente quien dice ser? ¿Cuál es el límite? ¿Lograrán saber que soy yo? ¿Pagaré las consecuencias?...

Respetar no significa tener la misma opinión, dar la razón, condicionar la propia libertad de expresión o limitar el ejercicio de la ciudadanía activa. Respetar a otras personas significa tomarlas en consideración como tales. Es una cuestión de valores y de convivencia, debe ser un compromiso individual y colectivo.

Recuerda el artículo #10 de la Ley Scout: “El Scout es limpio, sano y puro de pensamientos, palabras y acciones”, las publicaciones que realices deben ir acorde a los valores y principios que establecen la Ley y Promesa Scout. Eres Scout con y sin uniforme.

En la Red tienes la oportunidad inevitable de encontrar personas e informaciones de todo tipo y, por lo tanto, distintas e incluso contrarias a tus valores, opiniones o preferencias. Se hace preciso desarrollar la capacidad de ejercer la libertad propia sin afectar derechos ajenos. Al mismo tiempo, tienes la obligación de cuestionar, de verificar, aquellas informaciones de las que te hacen partícipes y difusores. Una conversación saludable en Internet fomenta tu bienestar digital como individuos y como sociedad.





### No guardar silencio

La seguridad cibernética es fundamental para garantizar la libertad de las personas a ejercer sus derechos digitales, por ejemplo, preservando su intimidad mediante el cifrado de las comunicaciones. Pero ¿cómo actuar si se vulneran tus derechos digitales? Es decir, cuando una empresa pone en venta o divulga datos personales o se produce un acceso no autorizado, tiene consecuencias de tipo legales, es por ello que existen instancias a las cuales puedes acudir para denunciar este tipo de acciones como es la policía cibernética, en donde recibirás atención y asesoramiento **55-5242-5100 ext. 5086.**

Si te sientes amenazado, te robaron tu identidad, estás recibiendo mensajes desagradables, o te sientes acosado, es importante que des aviso a un adulto, que se acerquen a realizar una denuncia en la policía cibernética. Recuerda que existen diferentes tipos de leyes que te protegen y resguardan al sentir vulnerados tus derechos digitales.

Un ejemplo de protección es la ley Olimpia, que habla de la violencia digital de acuerdo a acciones en donde se expongan, difundan o reproduzcan imágenes, audios o videos de contenido sexual íntimo sin tu consentimiento, por medio de medios tecnológicos, por lo tanto transgreden la integridad, dignidad y vida privada. Haciendo referencia a actos de acoso, hostigamiento, amenazas, vulneración de información personal, por medio de las redes sociales.

**"La violencia digital es uno de los tipos de violencia que más nos ponen en riesgo a todos".**

### Redes sociales

Son plataformas que forman parte de nuestro día a día, son útiles y nos permiten estar en constante comunicación con otras personas.

Debo conectarme a redes WiFi seguras, ya que es fundamental para proteger mis datos personales.

Tengo que proteger mis contraseñas para que sean robustas y no las comparto con nadie.

Configurar mi privacidad, y decidir quién puede ver mis publicaciones.

No comarto información personal con cualquier persona.

Evito publicaciones que puedan dañar mi imagen, pero también que puedan dañar la imagen de los demás.

Soy cuidadoso con correos o mensajes que contengan algún enlace, ya que puedo ponerme en riesgo.

Me cuido con los perfiles falsos y siempre pido el apoyo de mis papás o mi Scouter.

### Medios digitales

Los derechos digitales, muy ligados a la libertad de expresión y la privacidad, son aquellos que permiten a las personas acceder, usar, crear y publicar medios digitales, así como acceder y utilizar ordenadores, otros dispositivos electrónicos y redes de comunicaciones.



Son los espacios en los cuales se genera la comunicación y el intercambio de información entre usuarios, haciendo interactivo nuestro paso por las plataformas digitales.

Pero recuerda, cuidar tu información personal es importante, así como el tráfico de información que realices. Pon atención de los enlaces que visites, no descargues links o contenido del que no estés seguro, maneja con responsabilidad tus accesos, mantén actualizado tu antivirus.

### Información privada

Debes tener control sobre los datos personales que almacenamos en los diferentes medios digitales; el derecho a la intimidad se ve amenazado por el robo de identidad, la apropiación de datos personales, y el uso inadecuado para obtener algún tipo de beneficio. Es importante que tus contraseñas sean robustas y que no las confíes a ningún desconocido.

Recuerda, que todo lo que hacemos en internet deja rastro.

Soy cuidadoso con la información que comparto. Una vez publicada en Internet, ésta es permanente, escapa de mi control y es accesible desde cualquier lugar del mundo.

Configurar adecuadamente las opciones de privacidad en mis perfiles de redes sociales. Controlo quién tiene acceso a mis publicaciones.

Conozco mis derechos, antes de hacer uso de un servicio y leo bien las políticas de privacidad. Hago valer mis derechos.

Soy precavido con mis dispositivos y de los lugares públicos. No olvido la seguridad de mis dispositivos, y utilizo siempre redes seguras para compartir información.

Si alguna información publicada sobre mí me está perjudicando, solicito su retirada a Google o al servicio que corresponda. Tengo derecho al olvido en Internet.

## Primeros auxilios

Son los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales brindados a las personas accidentadas o con enfermedades de aparición súbita antes de la llegada de profesionales especializados o de la respectiva atención en un centro asistencial (Emergencia Anónima, 2010).

Es importante que desarrolles esta Exploración, ya que es el momento de poner en práctica el estar “SIEMPRE LISTO”, los accidentes pueden ocurrir en cualquier parte: en la casa, escuela, en la calle hasta en nuestras actividades Scouts, es por eso que debes estar preparado y capacitado en Primeros Auxilios de manera básica.

Toma en cuenta que el material que te presentamos a continuación, si bien ha sido realizado por expertos en el área, constituye sólo un elemento de apoyo.



## CONSEJO:

Conoce los Principios básicos de los primeros auxilios:

- Mantener la calma: aún en situaciones desesperadas.
- Mantente a salvo: tu seguridad debe ser la prioridad.
- Evaluación de la escena: Un análisis rápido y general de la situación y el lugar, de manera que se identifique las posibles fuentes de peligro.
- Activación del servicio de emergencias: Es importante realizar la activación de los servicios de emergencia cuando se presenten situaciones que ponen en riesgo la vida, esto tras la evaluación de que la primera persona en responder lo considere necesario.



## ¡IMPORTANTE!

Recuerda que en todo el territorio mexicano el “9-1-1” es el número para contactar a los servicios de emergencia sin identificar el tipo de incidente, es importante que digas tu nombre, señales con la mayor claridad y detalle posible el cómo llegar al lugar donde se requiere ayuda, explicar al que atiende tu llamada el tipo de ayuda requerida, señalar el número de personas afectadas y los detalles del evento que pueda brindar, debes mantener la comunicación abierta, por lo tanto NO COLGAR hasta que los cuerpos de emergencia estén en el sitio y el operador indique que ya puede finalizar la comunicación.



- No hacer más que lo indispensable.
- Asistir a los lesionados inmediatamente.
- No dejar solos a los lesionados.

Sé lo que son los primeros auxilios y reconozco la responsabilidad que conlleva practicarlos en alguna situación.

Soy capaz de reconocer una situación de emergencia y actuar con propiedad ante ella.

Reconozco las limitaciones de mis habilidades y conocimientos y soy capaz de identificar cuando necesito el apoyo de alguien más experimentado.

Soy capaz de hacer una adecuada activación del sistema de emergencias.

Tengo la habilidad de evaluar una escena y reconocer las situaciones que representen un riesgo potencial a mi persona o al lesionado.





A continuación tienes un ejemplo de lo que debes decir al llamar al número de emergencia 9-1-1:



Hola, mi nombre es Lorena, estoy ubicada en la calle Santa Anita entre la calle Bosque Sereno y Palma; a la altura de la tienda de abarrotes "Miguelito" en el número 15, en la Colonia/Alcaldía/Municipio, necesito ayuda, hay una persona que se cayó y se pegó en la cabeza, no responde y veo que tiene sangre detrás de la oreja.

Toma en cuenta que: Si identificas un riesgo con el que no seas capaz de lidiar, límitate a activar el servicio médico de urgencias.



## CONSEJO:

Busca la asesoría de un experto en la materia de Primer Respondiente y capacítate.



**NOTA.** De acuerdo a la NOM-034-SSA3-2013, Regulación de los servicios de salud. Atención médica prehospitalaria nos señala en el punto 7.1.1 que el primer respondiente, deberá brindar los primeros auxilios a través de los procedimientos en los que fue capacitado y autorizado. En ningún caso podrá realizar procedimientos invasivos que signifiquen un riesgo mayor para la salud, la integridad física o la vida del paciente.

## Abordaje inicial AVDI y XABC

Una vez que analicé la escena y verificando que es segura, me coloco mi equipo de protección personal (guantes, cubrebocas, recuerda que tu seguridad es primero); realizar una revisión inicial del lesionado, en ocasiones, es posible observar si la persona se encuentra consciente o no.



## CONSEJO:

Al momento de tu llegada, debes presentarte y hacerle notar tu presencia, así como la intención de ayudarlo, posteriormente realizarás un abordaje inicial cuya secuencia deberás recordar como AVDI y/o XABC (en caso de paciente inconsciente):

### AVDI

- A. "Alerta"
- V. "Respuesta Verbal"
- D. "Respuesta al Dolor"
- I. "Inconsciente"

### XABC

- X. "Exanguinante"
- A. "Airway" (Vía Aérea)
- B. "Breath". (Respiración)
- C. "Circulación"





Conozco la forma adecuada de acercarme a un lesionado para hacer una evaluación inicial.

Sé diferenciar cuando una persona se encuentra consciente o inconsciente.

Soy capaz de reconocer lesiones que ponen en riesgo inmediato la vida.

Conozco el significado de las siglas AVDI y XABC y sé cómo evaluarlas.

### **El cuerpo humano**

Está compuesto de distintos aparatos y sistemas, que en conjunto te ayudan a desempeñar funciones que son vitales para nosotros, es importante que conozcas cuáles aparatos lo conforman y cómo influyen éstos en el funcionamiento del cuerpo.

Conozco cuáles son los aparatos y sistemas que componen al cuerpo.

Soy capaz de identificar los aparatos que son de vital importancia.

Conozco el funcionamiento básico del aparato cardíaco y respiratorio.

### **Signos vitales**

Como ya lo viste, en el funcionamiento del cuerpo se generan algunos efectos que son perceptibles y cuantificables para quien los revisa, a lo que se conoce como “Signos vitales”, sus valores ayudan a dar una idea del estado general en que se encuentra el cuerpo, así como una guía de qué es lo que anda mal, recuerda que estos valores pueden cambiar según la situación en la que se encuentra el cuerpo, por lo tanto, tendrás que investigar sobre los diferentes signos vitales:

Sé que son los signos vitales y la importancia que tienen.

Soy capaz de identificar cuáles son los distintos signos vitales y sus valores normales.

Conozco la técnica para tomar el pulso y la frecuencia respiratoria.

### **Soporte Vital Básico**

Esta sección es donde ser el primero en responder y estar capacitado, toma mayor importancia. Estar en una situación en la que una persona requiere recibir un soporte vital, por muy básico que pueda ser, estar preparado y saber qué hacer, hay una gran diferencia en el pronóstico sobre la vida de una persona.

Existen asociaciones como la Asociación Americana del Corazón “AHA” por sus siglas en inglés, que se dedican a elaborar protocolos entendibles para toda la población, te invitamos a investigar y aprender más sobre ellos. Recuerda, estar bien preparados puede salvar una vida.



## CONSEJO:



Recuerda, ¡en equipo siempre es mejor!, las maniobras son más eficientes cuando existe más de un reanimador, si alguna vez te encuentras en esta situación ¡Pide ayuda!

Conozco las situaciones en las que es necesario iniciar reanimación.

Conozco el sitio de compresión y la posición adecuada para dar compresiones.

Soy consciente de que existen distintos protocolos de reanimación que varían dependiendo de la situación.

Identifico los pasos de la cadena de supervivencia.

Conozco la definición y la importancia de dar compresiones de alta eficiencia.

Soy capaz de llevar a cabo un ciclo de RCP de “solo con las manos” de la AHA.

### Maniobra de desobstrucción de la vía aérea

Como lo vimos en el abordaje inicial de un lesionado, existen situaciones en las que la vía aérea (vía respiratoria), se puede obstruir y producir que una persona sufra un atragantamiento, a lo que es importante identificar los signos de éste y actuar de manera oportuna realizando la compresión abdominal.

## ¡IMPORTANTE!



Recuerda que llevarse las manos al cuello es la señal universal de atragantamiento y asfixia.

Reconozco los signos y síntomas de la asfixia y atragantamiento, así como las medidas de prevención.

Investigué los pasos de la técnica de la maniobra, sé dónde colocar mis manos y la dirección del movimiento de la maniobra.

Me capacité con un especialista para poder realizar la maniobra.

Soy capaz de llevar a cabo la maniobra Heimlich de la manera correcta.





### Desmayo o Síncope

Se trata de la pérdida brusca y temporal de la conciencia y del tono postural, suele tener una duración breve y una recuperación espontánea.

Conozco las causas comunes de un desmayo.

Sé identificar cuando alguien pierde la conciencia.

Conozco los cuidados básicos para una persona que sufre un desmayo.

### CONSEJO:



Recuerda que no está indicado dar a oler alcohol u otras sustancias a una persona que sufre un desmayo.

### Heridas y quemaduras

Se llama herida a la pérdida de la continuidad de un tejido que no sea hueso, éstas cuentan con una clasificación propia, que consideran sus características como profundidad, mecanismo de lesión, y regularidad de los bordes, por lo que cada una requiere de un manejo particular, las quemaduras por otro lado son la lesión que sufre el cuerpo a partir de la acción de temperatura, o de algunos químicos, al igual que las heridas, éstas cuentan con una clasificación propia que puede determinar su manejo.

Sé diferenciar entre una herida y una quemadura.

Conozco la clasificación de las heridas y cómo hacer la limpieza de cada una.

Sé cuáles pueden ser los agentes causales de una quemadura.

Conozco la clasificación de las quemaduras y el manejo adecuado de cada una.

Reconozco las señales de alarma en una herida y una quemadura.

Investigué cuál es el procedimiento adecuado para realizar la curación de una herida y soy capaz de llevarlo a cabo.

### Conmoción/Contusión cerebral/Traumatismo Craneoencefálico

Lesión cerebral traumática que afecta las funciones del cerebro, en general es causada por un golpe en la cabeza o una fuerte sacudida de la parte superior del cuerpo, según su severidad, en su presentación más leve, sus efectos pueden ser temporales; sin embargo, es importante que puedas reconocer cuando se muestran datos de mayor severidad y buscar ayuda.

Conozco la diferencia entre un traumatismo leve “conmoción” y un traumatismo de mayor severidad.

Reconozco los signos y síntomas en una conmoción.

Conozco las señales de alarma de una conmoción cerebral.





## Hemorragias

Es una pérdida de continuidad de los vasos sanguíneos que ocasiona la salida de sangre a un espacio distinto al que la debería contener. Pueden ser visibles o no al exterior además de contar con sus propias clasificaciones y, por lo tanto, cada una necesita un manejo distinto.

Recuerda que antes de brindar el tratamiento a cualquier hemorragia, es imprescindible utilizar equipo de protección personal que aísle todo contacto directo con la sangre como guantes, lentes y cubrebocas.

Sé identificar cuando existe una hemorragia activa.

Conozco los distintos tipos de hemorragia.

Identifico las acciones básicas para detener un sangrado.

Conozco el equipo de protección personal adecuado para atender un sangrado.

## Vendajes

Son de suma importancia en los primeros auxilios, ya que nos apoyan a tratar distintas situaciones que se pueden presentar, tales como cubrir heridas, detener hemorragias, reforzar o inmovilizar extremidades que pudieron haberse torcido o presentado alguna fractura, sin embargo, no siempre contamos con una venda cerca para realizar un vendaje, por lo que es importante que aprendas a usar objetos que tienes a tu alrededor para que puedas improvisar un vendaje en caso de requerirlo.

Conozco las distintas situaciones en que puedo utilizar un vendaje.

Sé la diferencia entre un vendaje articular y un vendaje para heridas.

Conozco los cuidados básicos de un vendaje y su colocación.

Soy capaz de iniciar la forma correcta de un vendaje.

## La temperatura corporal y sus modificaciones

Debes conocer que para el correcto funcionamiento de tu cuerpo, éste debe mantener una temperatura óptima, la cual deberá permanecer en valores entre 36.0 y 37.5, cualquier variación mayor o menor puede implicar síntomas físicos y de no atenderse a tiempo causa daños importantes al organismo.

Así mismo debes conocer que la temperatura de tu piel respecto a la central o interna, puede ser aún más variable o vulnerable antes las condiciones adversas del clima.

## Hipotermia

La hipotermia (*hipos*: bajo, *thermos*: temperatura) como lo dice su nombre, es todo estado físico donde la piel desciende por debajo de los 35.5 grados centígrados (°C), de manera normal tu cuerpo se adapta a los cambios de temperatura que en el caso de la temperatura baja o fría, echará mano de nuestras reservas energéticas (carbohidratos y grasas) a fin de elevar la



temperatura y mantenernos calientes, no obstante si la exposición es prolongada o el cambio demasiado drástico (ejemplo: cuando nos mojamos, exponemos a heladas, nieve, etc; le costará a nuestro cuerpo regular esta temperatura y pasaremos de estar en una temperatura normal hacia la hipotermia. De ser muy prolongada la exposición o demasiado drástica, nuestro corazón puede pararse, e incluso, podríamos perder la vida (temperaturas inferiores a 25 °C).

#### ¿Cómo saber si tengo hipotermia? Existen signos y síntomas para identificar esta condición.

- **Signos:** los primeros podrás identificarlos mediante la toma de temperatura mediante un termómetro, habrán cambios de coloración en la piel, y la textura de la misma. En los casos en que la temperatura es demasiado baja y/o la exposición es prolongada, los signos pueden ser más drásticos y requerirá actuar de inmediato pues la persona puede estar en un estado de congelación.
- **Síntomas:** La persona en estado de hipotermia presentará alteraciones en el estado de conciencia o alerta, cambios en su manera de respirar y su latido cardíaco.

Entiendo la definición de la hipotermia y conozco por lo menos dos condiciones que pueden desencadenarla.

Reconozco las situaciones en que existe más riesgo de desarrollar hipotermia.

Identifico cuáles son los signos y síntomas de la hipotermia.

Sé reconocer la importancia de los métodos para elevar la temperatura y los riesgos de no hacerlo correctamente.

Conozco las medidas de prevención de la hipotermia.

#### ¿Qué debo hacer si identificó a alguien con datos de hipotermia?

- Avisar a mis Scouters, de ser posible comunícate al 9-1-1, o si cuentas con el apoyo de servicios médicos o enfermería en el local o evento, dar aviso inmediatamente.
- En lo posible mantengo despierta a la persona y con apoyo de otro(s), retirar la ropa húmeda o fría (nunca realices esta actividad sin el apoyo de un adulto).
- Una vez retirada la ropa, debo utilizar mantas térmicas o calientes para favorecer el incremento de calor y trasladarlo a un lugar seco o cubierto.
- En todo momento vigilar que la persona permanezca despierta.
- No intentes colocar objetos, ropa o artículos demasiado calientes sobre la persona, ya que podrías provocar un accidente.



### Golpe de Calor y/o insolación

Es muy común que tú, tu Patrulla o tu Tropa realicen muchas actividades en el exterior, y éstas en general son bajo el sol, lo cual arriesga a sufrir los estragos que puede provocar una exposición prolongada a altas temperaturas, combinada con actividades que son pesadas físicamente y que pueden conllevar a una pérdida rápida del agua en nuestro cuerpo y esto repercute a nuestra salud.

Las temperaturas altas pueden ir desde los 40.5 hasta los 50 °C, dependiendo la región del país donde vives.

Identifico las situaciones en que existe más riesgo de desarrollar un golpe de calor.

Identifico cuáles son los signos y síntomas de un golpe de calor.

Sé reconocer la importancia de la hidratación y un refugio del sol en el tratamiento del golpe de calor.

Conozco las medidas de prevención de un golpe de calor.

### Mal de montaña

Algunas de las actividades que realizamos, pueden llevarnos a más de 2500 m de altura. En estos casos es muy importante acostumbrarnos al nuevo ambiente, porque podríamos sufrir mal de montaña agudo si subimos muy rápido o si venimos directamente del nivel del mar.

Identifico las situaciones en las que existe mayor riesgo de desarrollar mal de montaña agudo.

Identifico cuáles son los signos y síntomas del mal de montaña agudo.

Sé reconocer la importancia del descenso y la atención médica oportuna.

### Picaduras y mordeduras

Cuando haces actividades al aire libre, todos los jóvenes de tu Tropa están expuestos a la flora y fauna del lugar que visitan. Quizá te suene familiar o tengas conocimiento de alguno de los siguientes ejemplos:

**Hiedra venenosa:** es una planta trepadora con flores muy famosa por su capacidad de generar irritación en la piel.

**Chechen:** Árbol urticante que se encuentra en la región sureste del país, su resina puede provocar quemaduras y llagas en la piel.





**Serpientes y arácnidos (arañas y escorpiones)**, los cuales puedes encontrar durante una excursión o campamento. Si bien, estamos seguros que tú y tu Patrulla son cuidadosos de la Naturaleza, se exponen a un riesgo al tener un encuentro con algún animal o insecto que pudiera llegar a hacer daño a su salud.



### CONSEJO:

Al sentir la picadura y/o mordedura de algún animal, revisa atentamente a tu alrededor con la intención de identificar al probable responsable. ¡NO TRATES DE AGARRARLO!

- Anota la hora a la que sucedió y delimita el área de la lesión
- ¡NO EXTRAIGAS EL VENENO CON LA BOCA!



Sé reconocer la diferencia entre una mordedura y una picadura.

Soy capaz de identificar los principales signos y síntomas de envenenamiento.

Sé cuáles son las medidas iniciales para atender un piquete o mordedura.

Sé bien los pasos que debo hacer y los que no, al atender una mordedora y/o piquete.

### Esguinces y fracturas

Al realizar cualquier actividad cotidiana estás expuesto a sufrir torceduras, caídas o situaciones que propicien una lesión al sistema músculo esquelético, los **Esguinces** son lesiones a los ligamentos de las articulaciones que pueden ser producidos por torceduras o flexiones forzadas de las articulaciones. Por otro lado, las **Fracturas** consisten en la pérdida de continuidad del tejido óseo, éstas se pueden clasificar según su tipo de trazo o la exposición al medio ambiente.

Reconozco la diferencia entre un esguince y una fractura.

Tengo conocimiento sobre los cuidados básicos de un esguince.

Realicé una práctica de vendajes con mi Patrulla y/o Sección.

Conozco la diferencia entre una fractura cerrada y una expuesta y su manejo.

Conozco la importancia de no manipular una extremidad que parece fracturada.

Sé lo que es entablillar y conozco al menos una forma de hacerlo.





## Movilización de lesionados

Cuando vimos los principios de los primeros auxilios mencionamos la importancia de realizar lo mínimo indispensable, lo cual incluye la importancia de no mover a un lesionado, sin embargo, al analizar la escena, puedes encontrarte la situación en que el lugar donde está el lesionado compromete su seguridad o para quién trata de brindarle atención, por lo tanto, es importante que conozcas las condiciones en las que se debe mover un lesionado, así como hacer distintas técnicas que te permitan hacerlo con mayor seguridad y eficiencia de manera que no se comprometa tu bienestar.

Algunas técnicas son: Camilla con bordones, silla de manos y sujeción Rautek.

Soy capaz de determinar cuándo un herido requiere movilización.

Soy capaz de identificar los cuidados básicos que debo tener para trasladar a cualquier lesionado.

Conozco la maniobra de Rautek como forma de movilizar a un lesionado de manera individual.

Sé armar una silla de 4 manos como forma de movilizar a un lesionado entre 2 o más personas sin apoyo de materiales.

Conozco al menos una forma de armar una camilla con bordones.

Organicé una práctica de traslado de heridos con mi ropa.

## Botiquín de primeros auxilios

Es un recurso básico en el cual nos podemos apoyar para prestar la atención de primera necesidad de salud y suele estar equipado con lo requerido para poder brindar los primeros auxilios a alguien que ha sufrido un accidente o enfermedad repentina. Existen varios tipos de botiquines, los cuales se diferencian entre la cantidad de personas a las que están destinados a atender, así como el sitio en donde se está considerando su uso como: escuelas, oficinas, centros de trabajo, o en este caso la Patrulla, Sección o Grupo.

La recomendación de contenido básico para un botiquín consiste en:

- Vendas adhesivas
- Rollos de venda elástica en varias medidas
- Torundas de algodón
- Tela adhesiva
- Gasas estériles
- Tintura de yodo
- Termómetro (que no contenga mercurio)
- Cubre bocas
- Guantes de látex o nitrilo
- Agua estéril





## CONSEJO:

Recuerda que la administración de medicamentos es exclusiva del personal de salud.

Sé diferenciar entre un botiquín de uso personal, de Patrulla y Sección, además de su contenido.

Sé lo que es un botiquín de primeros auxilios y las características que debe de tener.

Entiendo cómo debo organizar mi botiquín de primeros auxilios.

Reconozco la importancia del cuidado adecuado del botiquín y su almacenamiento.

Cuento con un botiquín de uso personal en mi mochila de ataque.

Cuento con un botiquín en casa de uso familiar.

### Función del enfermero de Patrulla

La organización es la clave para asegurarse de que las cosas se puedan llevar a cabo de la manera correcta y evitar caer en omisiones, por esto, es importante que como Patrulla se designe a un Scout responsable de brindar los primeros auxilios durante las actividades, así como asegurarse de siempre contar con los insumos adecuados para poder hacerlo, este rol de Patrulla es conocido como “enfermero”.



## CONSEJO:

Recuerda, los primeros auxilios son un conocimiento que todos como persona deberíamos tener, por lo que aunque no estés ocupando este puesto, debes capacitarte, ya que nunca sabemos quién los puede necesitar, incluso tu mismo enfermero de Patrulla.



- ▶ Resguardar el botiquín de Sección y/o dar mantenimiento al botiquín y abastecer sus insumos.
- ▶ Llevar una lista de los insumos utilizados y los que requieren ser reabastecidos.
- ▶ Asegurarse de que el botiquín esté presente y accesible en todas las actividades a las que asista.
- ▶ Mantenerse en capacitación continua sobre el área de primeros auxilios.
- ▶ Brindar la atención de primeros auxilios a aquellos que lo requieran durante el desarrollo de las actividades.
- ▶ Conocer las necesidades médicas relevantes de los miembros de su Sección.

Es por esto que:

- Reconozco los cuidados y realizo el mantenimiento de mi botiquín de Sección.
- Tengo los conocimientos adecuados para practicar los primeros auxilios a mis compañeros en caso de una emergencia.
- Reconozco las limitaciones de mis conocimientos y sé pedir ayuda cuando la situación lo requiere.
- Tomo en cuenta los padecimientos de mis compañeros que requieran apoyo en una situación de emergencia.
- Conozco la importancia de portar siempre el botiquín de Sección y mantenerlo al alcance.
- He ocupado al menos una vez el cargo de enfermero de Sección.

Si te interesa saber más acerca del tema, puedes descargar la siguiente aplicación de la Cruz Roja Mexicana: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cube.gdpc.mex>

En todas nuestras aventuras debemos tomar ciertas medidas de seguridad, es por esto que debemos realizar protocolos de nuestras salidas.

### **Protección civil y Prevención**

Como ya hemos revisado en los apartados anteriores, la seguridad es muy importante en casa, escuela, internet, el local o los lugares que frecuentamos.

Sabemos que el número para reportar emergencias a nivel nacional es **9-1-1**; mismo que te pedimos uses de forma responsable; pero:



- ¿Recuerdas los datos que debemos decirle a la operadora?
- ¿Sabes proporcionar tu dirección completa y alguna referencia que permita ubicar mejor tu dirección?
- ¿Conoces la dirección completa de tu escuela y tu local de actividades?
- ¿Qué hospitales se encuentran cercanos a tu domicilio?
- ¿Contamos con un plan familiar para la prevención de riesgos?
- ¿Contamos con la mochila de emergencias?



Si has contestado que no en algunas preguntas, no te preocupes; te invitamos a que consultes la página de protección civil donde encontrarás herramientas útiles para mejorar.

### Prevención en el local de actividades

Acércate con tu Jefe de Grupo o Subjefe de Métodos Educativos de Grupo e investiga lo siguiente:

- ¿Qué Scouter del Grupo es el responsable de la seguridad dentro del local?
- ¿Qué servicios de emergencia se encuentran cercanos al local?



### Señalización de seguridad

La finalidad de la señalización es llamar la atención sobre situaciones de riesgo de una forma rápida y fácilmente comprensible, éstas no sustituyen a las medidas preventivas.

Las señales de seguridad sirven para informar o advertir de la existencia de un riesgo o peligro, de la conducta a seguir para evitarlo, de la localización de salidas y elementos de protección o para indicar la obligación de seguir una determinada conducta, etc.





La señalización puede ser de tipo visual, acústico, olfativo y táctil, pero las más usuales son las señales visuales y las acústicas. Ambas pueden tener carácter provisional o permanente.

Sabiendo esto, revisa en tu escuela y tu local de actividades lo siguiente:

- 
- ¿Hay algún poste con cámara y/o botón de auxilio cercano a la escuela y al local?
  - ¿El punto de reunión de tu Grupo se encuentra debidamente señalado y accesible para todo el Grupo?
  - ¿Qué otras señales de seguridad encuentras en tu escuela?

¡Excelente! Tu recorrido por Águila solitaria te ha llevado a tener información importante y se te ha invitado a especializarte, si así lo deseas, en temas de seguridad.

### Ahora, tú y tu Patrulla están más preparados.

En la siguiente Gran Exploración de tu Tropa tienen agendadas actividades de Sección, veamos qué necesitas revisar para salir, ya sea de excursión o campamento.

#### Prevención al salir del local

Cuando vas a realizar alguna excursión o campamento, tus Scouters deben considerar varios aspectos para que la salida sea segura; ellos se encargan de entregar al Consejo de Grupo el documento denominado “Protocolo de salida” y “Protocolo de traslado” mismos que puedes consultar en la página de la Asociación.

No importa el tipo de actividad que realicen, recuerda que todos los asistentes deben contar con la autorización por parte de sus padres o tutores para asistir a la misma.

Recuerda que toda salida del local debe estar avalada por el Consejo de Grupo y la Comisión de Administración de Riesgos a nivel de Provincia.

**Tipo de actividad.** Toma en cuenta que todas las salidas son diferentes, por lo tanto, los puntos a considerar y revisar dentro de la misma también lo son. Como viste en el territorio de Jaguar, repasarás las distintas actividades que puedes tener:

- **Excursión.** Visita a museos; paseo ciclista; velada; un rally de ciudad. Se trata de una actividad de un día de duración.



- **Campamento.** Pero ¿a qué lugar?; ¿Cuántos días?; ¿Cuál será el menú?; ¿Cómo será la ruta de llegada?; etc. ¿Cuentas con el material necesario para disfrutar del campamento?
- **Actividad acuática.** Vas al balneario; o mejor a una balseada; pero primero revisen ¿todos los miembros de la Patrulla y/o la Tropa saben nadar?; ¿Cuentan con el material necesario?; ¿Las condiciones meteorológicas permiten realizar las actividades de forma segura?
- **Actividades de montaña.** Escalódromo o rappel; es importante contar con el equipo adecuado para realizar este tipo de actividad y la asesoría de un experto en el área que les oriente durante las mismas; recuerda que no todos somos expertos en todo y un poco de ayuda externa siempre viene bien.

Cualquier actividad por muy sencilla que parezca siempre puede conllevar un riesgo; por eso te pedimos que escuches siempre con atención a tus Scouters y asesores encargados de la misma.

**Ubicación.** Bueno, ¿a dónde van? de visita a museos en la ciudad o campamento; velada o salida a un parque de diversiones; sea el lugar que escojan debes contar con la dirección completa del lugar, así como puntos de referencia que faciliten su ubicación; teléfono y referencias del lugar; rutas de acceso y servicios que ofrece.

En caso de campamentos, deberá ser en un lugar cerrado y contar con seguridad por parte del mismo.

- **Servicios que ofrecen.** Horario, costos, alimentos, emergencia, renta de equipo; sanitarios y restricciones dentro del mismo.

## ¡IMPORTANTE!



Recuerda que en todas las actividades que realicen se debe contar con un punto de reunión en caso de alguna emergencia; éste debe ser accesible a todos los miembros que asisten y darlo a conocer al inicio de las actividades.

**Pronóstico del tiempo.** Saber el estado del tiempo atmosférico durante tus actividades es importante para mantenerte seguro como lo aprendiste en el Territorio de Ajolote de Xochimilco y Mapache de Cozumel.

Consulta de manera previa las temperaturas máximas y mínimas, velocidad y dirección del viento, probabilidad e intensidad de lluvias u otros fenómenos hidrometeorológicos que se puedan presentar durante tu actividad. Utilizando aplicaciones o sitios web oficiales puedes saber el clima que se presenta en la región que visitas, éstas son algunas que puedes consultar.

- <https://www.windy.com/>
- <https://smn.conagua.gob.mx/es/>



## CONSEJO:



Incluye en tu mochila de campamento y/o de ataque los elementos necesarios para protegerte de las condiciones meteorológicas durante las salidas que realices.

**Medio de transporte.** Viajar en transporte público; autobús de línea; transporte aéreo; auto particular o contratado; debes considerar los tiempos que implica cada uno de los mismos.

En caso de que se trate de un transporte contratado, tus Scouters y/o el Consejo de Grupo deben solicitar a la empresa prestadora del servicio varios documentos que acrediten las condiciones óptimas del transporte.

**Trayecto.** Con esto nos referimos al espacio que se ha de recorrer en determinado tiempo para llegar al destino; tomando en cuenta lo anterior, revisa si deben desplazarse a alguna terminal de autobuses o aérea; a qué hora se cita a los miembros de la Tropa; la ruta que se va a utilizar es muy transitada; salida a carretera; costo de las casetas; y si se realiza alguna escala durante el mismo.

- **Rutas alternas.** Ya sea en transporte público, particular o contratado, se requiere considerar rutas alternas y estar siempre listos, ya que en ocasiones pueden encontrar rutas inseguras; bloqueos; manifestaciones o algún otro servicio laborado por lo que es importante considerar una ruta alterna que permita que lleguen a su destino de forma segura.

**Servicios de emergencia.** Como ya vimos previamente, la seguridad debe ser uno de los ejes principales en todas nuestras actividades, por lo que al realizar cualquier tipo de actividad, deben tener localizados los servicios de emergencia más cercanos al lugar en el que se ubican.

Al realizar una excursión o campamento, tus Scouters deben considerar varios factores en caso de algún percance; por ejemplo:

- Recepción del servicio de telefonía.
- El botiquín de Sección se encuentra completo.
- Las fichas médicas de los asistentes están debidamente requisitadas.
- El lugar al que asisten cuenta con algún servicio en caso de emergencia.
- Distancia y tiempo de traslado al hospital más cercano.
- Tiempo de respuesta del servicio de emergencia.
- Tipo de institución de salud al que se acudirá en caso de presentarse algún incidente (pública o privada).



## Manejo de alimentos en campamento, inocuidad, preparación

Otra cosa que debes de cuidar cuando sales de campamento son los alimentos para evitar que te enfermes o algún miembro de tu Patrulla. Es importante llevar y preparar tus alimentos con la mayor higiene posible para evitar poner en riesgo tu salud. Además, podrás evitar que se desperdicien alimentos. Recuerda que puedes revisar los Territorios de Jaguar y Mapache de Cozumel para enriquecer esta exploración.

Ten presente cómo debes almacenar tus alimentos y prepararlos para su consumo con los siguientes puntos:

### CONSEJO:

Identifica qué instancias prestan servicios de emergencia en tu ciudad y cuál es el tiempo de respuesta de éste.

- ▶ Si incluyes algún tipo de carne dentro de tu menú de excursión o campamentos, procura llevarlo ya pre-elaborado para evitar el consumo de alimentos crudos o semicrudos y que puedan causarte algún tipo de daño.
- ▶ Si tu campamento es mayor a tres días, procura llevar tus alimentos crudos ya pre-elaborados, empacados al vacío y/o congelados para que duren el mayor tiempo posible antes de su consumo; si se trata de carne o alimentos de origen animal que puedan descomponerse rápido, inclúyelos en tus primeras comidas y evita que te hagan daño. Asegúrate de almacenarlos en hieleras.
- ▶ No almacenes juntos carne cruda con frutas y verduras.
- ▶ No olvides la importancia del manejo higiénico de alimentos, ten presente siempre lavar tus manos y/o utilizar gel desinfectante cuando vayas a cocinar y preparar tus alimentos. Revisa también que tus utensilios estén limpios y en buen estado.
- ▶ No consumas los alimentos si presentan olor y/o sabor desagradable, cambios en el color o no están bien cocidos.

Sé preparar mis alimentos de una manera higiénica.

Planeo mi menú considerando los alimentos que vamos a consumir primero para evitar su descomposición.

Sé cómo separar y almacenar los alimentos para evitar su contaminación.



## Prevención de incendios en el campamento

Uno de los puntos importantes durante los campamentos y excursiones es la prevención de incendios en zonas forestales.

Recordemos que el fuego es la oxidación rápida de elementos combustibles con desprendimiento de luz, calor y en ocasiones flama.

Recuerda lo visto en el Territorio de Jaguar, los cuidados que deben tener tú y tu Patrulla al encender una fogata. Cualquier actividad por muy sencilla que parezca, siempre puede conllevar un riesgo; por eso te pedimos que escuches siempre con atención a tus Scouters y asesores encargados de la misma.

## Gestión de riesgos al aire libre

Salir de excursión o campamento es una actividad que disfrutamos todos, visitar espacios naturales nos brinda una aventura significativa en la Naturaleza; sin embargo, existen factores que fuera de nuestro control, pueden representar un riesgo para nuestra integridad y la de los demás, que si no son previstos, pueden llevar a situaciones de peligro y poner en riesgo nuestra vida.

Por lo anterior, es importante que conozcas e identifiques los factores presentes al salir a la Naturaleza, que pueden representar un evento de riesgo al Aire Libre, para estar siempre preparados y volver a salvo de nuestras aventuras.

### Factor humano

Una mala condición física, alimentación, salud, descanso, etc. pueden contribuir a una reacción deficiente de nuestro cuerpo ante situaciones de exigencia en la Naturaleza, por lo que una preparación adecuada disminuye este riesgo.

### Factores geográficos y naturales

Conocer cómo se compone el entorno geográfico (montañas, valles, cuencas hidrológicas, cuerpos de agua, clima, vegetación, etc.) facilita identificar las características del lugar, así como tener presentes los fenómenos meteorológicos relacionados a la temperatura, viento y precipitación, son puntos que debemos considerar, ya que en conjunto, pueden derivar en un evento que ponga en riesgo nuestra actividad. Entre los riesgos de este tipo habrá los predecibles como los riesgos meteorológicos: tormentas eléctricas, lluvias intensas, nevadas, altas y bajas temperaturas, por mencionar algunas, pero también impredecibles como los riesgos geológicos/geomorfológicos: terremotos, inundaciones, derrumbes, avalanchas, tsunamis, incendios y erupciones volcánicas.

### Factores biológicos relacionados a la flora y fauna silvestre

Al visitar entornos naturales, no estaremos exentos del contacto con plantas y animales que habitan de manera silvestre en el lugar. Algunas plantas pueden ser venenosas o poseer espinas, éstas provocan malestares y heridas, por lo que debemos considerar identificarlas y protegernos de ellas. La fauna silvestre es otro riesgo al que estaremos expuestos, reptiles,



arácnidos, insectos, invertebrados, aves y mamíferos, son ejemplos de fauna presente que de acuerdo a su especie, pueden actuar de forma dócil, defensiva o violenta si se sienten amenazados, no solo los ataques de fauna son un riesgo, sino también las enfermedades que podemos contraer por mordedura, picadura o agentes patógenos en el ambiente.

### Factores socioculturales

Desafortunadamente algunos problemas sociales han desembocado en actos ilícitos, de los cuales no estamos exentos al trasladarnos a otras comunidades, para lo cual debemos informarnos y tomar las precauciones necesarias para evitar estar expuestos a estos actos, siempre acatando las recomendaciones de las autoridades. Por otro lado, al salir del entorno sociocultural con el que estamos familiarizados, podemos estar en contacto con costumbres, tradiciones y comportamientos distintos a los nuestros, debemos mantener una conducta adecuada, procurando el respeto hacia los demás, de manera responsable evitando manifestaciones que mal interpretadas pudieran derivar en un conflicto.

### Consejos para reducir el riesgo en la Naturaleza



- Define la actividad que vas a realizar.
- Prepara el equipo adecuado que ocuparás para la actividad.
- Identifica el entorno en el que la realizarás, considera el clima de la región, la estación del año, el tiempo meteorológico, la geografía del lugar, la flora y la fauna silvestre, la ubicación del lugar, así como las costumbres, tradiciones y rasgos culturales del lugar.
- Procura una adecuada condición física para la actividad.
- Y siempre guíate con responsabilidad en la Naturaleza.
- El estar siempre preparados y prevenir cualquier factor presente en el ambiente, puede aumentar o disminuir la potencialidad de un riesgo.



## Despedida

Gracias por haber sido parte de esta Gran Exploración.

A lo largo del recorrido de estos Territorios, esperamos que haya despertado en ti el deseo de aprender y aplicar tus habilidades, aptitudes y actitudes para tu bien, el de tu Patrulla y del medio ambiente.

Deseamos que estas herramientas que descubriste en cada Exploración, te ayuden a disfrutar y aprovechar las experiencias de tus Aventuras en la Naturaleza.

Recuerda que la Naturaleza no tiene fronteras y que al llegar a un punto de tu camino, se abrirán ante ti nuevos territorios más amplios y desafiantes. Es importante que consideres que al mejorar tu desempeño en la Naturaleza, tu Patrulla buscará de igual forma ser mejores trabajando en equipo.

Tú y tu Patrulla son parte de la Naturaleza . Aprovéchala y sé parte de su conservación y restauración.

Con cada excursión, campamento y fogata estás estrechando los lazos de hermandad con tu Patrulla y, sobre todo, creando recuerdos que perdurarán para toda tu vida.

Te invitamos a cuidar de ti, fomentar un ambiente seguro, sano y armonioso entre cada Scout que integra tu Tropa, y sobre todo aprovechar al máximo las experiencias de vida que te transmitan tus Scouters.

Este no es un adiós, queremos invitarte a practicar todo lo que has aprendido a lo largo de este recorrido y lo compartas con los demás de tu Patrulla, y si bien, ya estás comenzando a emprender nuevos caminos, es decir, dirigiéndote hacia la Comunidad de Caminantes, no olvides todos estos conocimientos adquiridos y ponlos en práctica en las nuevas aventuras, puede que tengas caminatas muy extensas por diversos relieves, ya sean, cumbres, llanuras, valles, mesetas o montañas.

Todos estos nuevos caminos que recorrerás serán importantes para el pleno disfrute de las Aventuras en la Naturaleza.

Es importante que recuerdes que a pesar de que comiences una nueva aventura, siempre estaremos aquí para apoyarte, así que no dudes en regresar.

Sin más que decir.

¡Siempre Listos!

Siguiente aventura: Comunidad de Caminantes, prepara tu bitácora de viaje.

*Subcomisión Nacional de Vida al Aire Libre  
Scouts de México*

## Agradecimientos

Agradecemos por sus horas de esfuerzo a todas las personas que lograron que fuera posible la creación de este carnet, dándole la oportunidad a los niños, niñas y jóvenes de poder nutrirse de conocimientos, los cuales servirán para su desarrollo pleno y un disfrute máximo de sus Aventuras en la Naturaleza, quienes con su pasión y amor al Escultismo, lograron darle vida a los textos presentes, teniendo por seguro, que al crearse este material, no solo iban a plasmar su basto conocimiento en los Scouts con los cuales conviven constantemente, sino en todos aquellos Scouts que lean estos escritos; es por ello que dedicaron varias noches de sueño para que los jóvenes puedan tener estos conocimientos al alcance de su mano. Sin su experiencia, no hubiese sido posible el poder concluir cada capítulo de una manera plena, para la adquisición de un conocimiento adecuado para los y las jóvenes de la Sección.

Sin más, agradecemos a todos los participantes en la actualización del Programa de Jóvenes.

**¡Siempre Listos!**





## Asociación de Scouts de México, A. C.

Córdoba 57, Col. Roma Norte, 06700, Ciudad de México,  
Tel. (55) 5208.7122  
[www.scouts.org.mx](http://www.scouts.org.mx)  
[oficina.nacional@scouts.org.mx](mailto:oficina.nacional@scouts.org.mx)