



Carnet de Aventuras en la Naturaleza para Caminantes

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 de Aventuras en la Naturaleza para Caminantes**

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, Ruth Palacio Báez, Sandra Aideé Baca Rodríguez, Ramón Ricardo López de Olmos, Francisco Nivón Roblero, Rafael Rivera Cárdenas, Iván Cervantes Guerra.

Subcomisión Nacional de Comunidad de Caminantes

Colaboradora: Martín Tlahuiscalpantecuhtli Potenciano Minero.

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

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





Carnet de Aventuras en la Naturaleza para Caminantes

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 Caminantes a
la Aventura en la Naturaleza!**



¡Bienvenidos caminantes a la Aventura en la Naturaleza!

A los y las Caminantes:

Sé que te encuentras en un momento muy especial durante tu vida Scout al formar parte de la Comunidad de Caminantes, recuerda siempre, que no hay mayor desafío que el vivir tu propia aventura. Hoy tienes en tus manos este carnet, que más que un arduo trabajo, representa un sinfín de aventuras, desafíos y experiencias, las cuales están esperando a que decidas envolverte en ellas y disfrutes al máximo de la vida al aire libre.

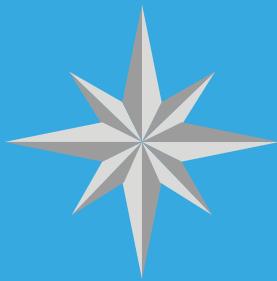
En este carnet encontrarás las herramientas necesarias para disfrutar de tus actividades al aire libre, estas herramientas no son únicas, de hecho cuando te decides a planear tus proyectos de Aventuras en la Naturaleza encontrarás la estrecha relación de cada una de las actividades con aquellos desafíos y caminos que seguramente ya planteaste en tu hoja de caminata.

Recuerda que una actividad al aire libre, no debe ser una actividad de reunión ampliada, debe ser la oportunidad perfecta para el contacto con la Naturaleza, para la observación, el silencio, el descanso, la reflexión, el relajarse, para convivir, para fortalecer nuestra hermandad, propiamente es una oportunidad para vivir.

Quiero sugerirte que en esta etapa en Comunidad, disfrutes al máximo tu vida al aire libre teniendo de 3 a 4 actividades por cada Ciclo de Programa, acumulando así al menos 3 noches de campamento y 5 días de excursión si así lo decides, también contemplar una actividad al año en la que permanezcas en contacto directo con la Naturaleza al menos 5 días, para esto puedes participar en los eventos nacionales, por ejemplo, el Philia o el Jamboree que es internacional, también puedes revisar la sección de proyectos.

Es importante que en esta etapa de Comunidad seas muy consciente de ser cuidadoso con la Naturaleza en todo momento, por ello, como caminante debes tener presentes **los 7 Principios para No Dejar Rastro** los cuales harán que disfrutes de la Naturaleza de manera sostenible y con ello aminorar el impacto negativo en ella.

Espero que hasta ahora sientas motivación para seguir adelante.



02



Lo que debes de saber antes de aceptar el desafío y vivir esta gran aventura

7



Ir a Capítulo 01



Ir a Capítulo 03



Para comenzar, debes recordar que toda aventura implica superar desafíos y para ello se requiere plantear objetivos, éstos son el camino a seguir el cual en ocasiones puede implicar poco o mucho trabajo; sin embargo, las grandes o pequeñas acciones que hagamos cada día para poder alcanzarlos serán esa gran caminata que todos debemos hacer en algún momento de nuestra vida.

A lo largo de esta caminata te harás de habilidades y competencias, ambas serán necesarias para que logres obtener tus insignias de Aventuras en la Naturaleza, además deseando que cada una de tus experiencias sea increíble, te brindaremos algunos **CONSEJOS** los cuales te ayudarán a esquivar obstáculos.



Ejemplo de cómo obtener un desafío de Técnica Avanzada

Identifico y exploró



Durante una visita a una cueva con tu equipo, te das cuenta que describen las cosas que van observando mientras más se internan en el interior; van anotando en una bitácora lo que observan y hacen mapeo de la cueva. Sientes la inquietud de colaborar también en la siguiente excursión, así que buscas información en libros e internet sobre el tema.

Práctico y asimilo



Aprendes de especialistas, con otros caminantes más experimentados de tu equipo y tus scouts, lo necesario para ayudar en el reconocimiento de las diversas formaciones de roca, así como sobre el cuidado necesario para ingresar a una cueva. Haces varias excursiones a cuevas para poner el práctica lo aprendido.

Domino y comparto



En tu siguiente visita a una cueva, le muestras a los caminantes que van por primera vez, cuáles son las reglas y cuidados que se deben seguir al interior de la cueva; cómo llevar una bitácora y el progreso del mapeo de la cueva. Además, convives con las personas de la localidad en la que se encuentra la cueva y comparten tus experiencias con otros jóvenes.



El carnet cuenta con 3 áreas de experiencia principales que son:

Técnica – Sustentabilidad – Protección y Cuidado

Haciendo uso de estas 3 áreas, deberás plantear diversos proyectos de Aventuras en la Naturaleza, una vez que tengas terminada la planeación de tu proyecto, preséntalo al Congreso de Comunidad y es ahí donde seguro encontrarás a más caminantes que quieran aceptar ese desafío y vivirlo contigo, ejecuta tu proyecto y presenta tu evaluación al Comité de Comunidad, pero... ¿Y qué pasa con la técnica? Ten presente que la técnica son las herramientas que te harán disfrutar plenamente de la vida al aire libre; sin embargo, no es todo lo que puedes vivir en la Naturaleza. Si tienes duda de cómo realizar alguna técnica, te recomiendo revises los materiales didácticos que emite la Subcomisión Nacional de Vida al Aire Libre, puedes preguntar a los Scouters y caminantes de tu Grupo, tu Provincia o también puedes buscar información a través de internet. Al interior del carnet, encontrarás una sección de caminos y habilidades, es ahí en donde estarán cuadros de color azul, esto significa que puedes preguntar a tu Scouter cuál es el equivalente a tu región... ¡así es!, algunas de las habilidades a desarrollar dependerán de la región del país en donde te encuentres, esto se debe a la gran diversidad de ecosistemas de nuestro país.

Por último, te quiero comentar que las 4 insignias de Aventuras en la Naturaleza, están inspiradas en grandes expediciones a lo largo y ancho del planeta, al interior del carnet, encontrarás las historias que inspiraron el diseño de cada una de las insignias, así que te deseo mucho éxito al enfrentar este desafío y vivir esta gran aventura.

¡Siempre Adelante!

Proyectos de Aventuras en la Naturaleza

En esta sección te platicamos de manera general qué integran los proyectos de Aventuras en la Naturaleza.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	De una manera general y clara trata de explicar en qué consiste tu proyecto, quiénes lo organizan, qué quieren hacer y qué experiencias quieren obtener de este proyecto.		
PARTICIPANTES	Mi Equipo, algunos Equipos, toda la Comunidad de Caminantes, o con otros miembros de la Red de Caminantes.	LUGAR	¿Dónde se va a realizar?
DURACIÓN	Recuerda que siempre dependerá de la amplitud del proyecto. Es importante mencionar que pienses si el proyecto se limita sólo a las actividades centrales o también actividades conexas .		
ACTIVIDADES CENTRALES Y ACTIVIDADES CONEXAS	Describe las actividades centrales del proyecto. Las actividades conexas (las cuales ampliarán el alcance del proyecto).		
ACTIVIDAD 1	Descripción de la actividad 1		
ACTIVIDAD 2	Descripción de la actividad 2		
ACTIVIDAD 3	Descripción de la actividad 3		



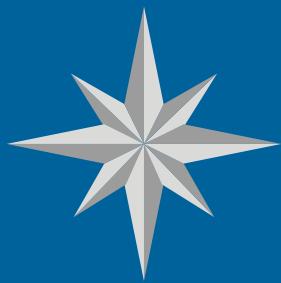


Recuerda que sólo tú podrás determinar el total de actividades centrales.

CRECIMIENTO PERSONAL	Este proyecto y sus actividades centrales contribuyen específicamente a aspectos de tu crecimiento personal.
ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS	Los conocimientos (saber) y habilidades (saber hacer) posibles de adquirir gracias a un proyecto, varían según las actividades que comprenda. Con referencia a las actitudes (saber ser), y aun cuando sólo se consideren las actividades centrales, cualquier proyecto es de gran riqueza. Entre las actitudes que con mayor seguridad se desarrollarán, o se pondrán a prueba, se encuentran la iniciativa, la adaptabilidad a circunstancias nuevas, la capacidad de innovación, la resistencia al fracaso, la capacidad de evaluar el riesgo, el dominio de sí en circunstancias críticas, la resiliencia, la capacidad de dirigir, el optimismo, la capacidad de planificar, el orden y la disposición al trabajo en Equipo.

Actividad 1 (Conexa)	Descripción de la actividad 1
Actividad 2 (Conexa)	Descripción de la actividad 2
Actividad 3 (Conexa)	Descripción de la actividad 3





03



Conoce las insignias de Aventuras en la Naturaleza

Terra Nova	11
Kon-Tiki	12
7 Cimas	12
Discovery	13



Ir a Capítulo 02



Ir a Capítulo 04



Como sabes, existen 4 insignias de Aventuras al Aire Libre que muestran tu desarrollo personal en completa armonía con la Naturaleza, cada una de ellas tiene una gran historia, llena de aprendizajes, desafíos y sobre todo aventuras, y es por ello que no podemos dejar que las pases por alto, por lo que te invitamos a que sigas leyendo estas páginas y te inspires a pensar en nuevas aventuras y vivir grandes desafíos.

Terra Nova (Técnica Inicial)

El explorador británico Robert Falcon Scott alcanza el Polo Sur el 18 de enero de 1912. Esta aventura fue un desafío que cambiaría su vida. En 1910 con la esperanza de convertirse en el primer explorador en alcanzar el Polo Sur, Robert Scott puso a prueba todos sus conocimientos y experiencia zarpando hacia este destino, no sin antes haber realizado toda la preparación previa, la cual incluía contar con depósitos de alimentos y almacenamiento de Equipo. Así como tú, Scott era miembro de un Equipo de 6 personas... ¡exactamente! Un Equipo, tal como pasa en tu Comunidad, sin embargo Robert Scott, tuvo que mantenerse en todo momento como un buen líder y aceptar con la frente en alto al darse cuenta que la expedición de los noruegos liderada por Roald Amundsen había alcanzado el Polo Sur antes que ellos y tras darse cuenta de esto, ponerse en marcha para el regreso. Esta exploración le dio a Robert Scott nuevos conocimientos y experiencias, los cuales podría utilizar para futuras aventuras, pues un explorador como él, no dejaría que el hecho de llegar en segundo lugar, lo afectara; de hecho, había calculado que los noruegos no habían ganado por mucho y que seguro podría alcanzarlos durante el regreso. Sin embargo, Roald Amundsen había conquistado el polo 35 días atrás, así que con determinación, la gran expedición de Terra Nova debió continuar con el recorrido planeado de vuelta a casa. Hoy sabemos que Robert Scott se mantuvo como un gran líder hasta el último de sus días y sin importar qué tan fuerte fuera la ventisca, nunca se desanimó por tratar de vencer cada uno de los desafíos a los que se enfrentó.



Conocer este hecho nos recuerda que antes de emprender una aventura se debe tener la mejor preparación posible, tanto en la organización como en los recursos técnicos, pues así sin importar qué tan fuerte sea la ventisca, seguro tendremos el ánimo para seguir ¡Siempre Adelante!



Kon-Tiki (No dejar rastro)

El 28 de abril de 1947 el etnógrafo noruego Thor Heyerdahl comienza una aventura que lo llevaría a recorrer más de 7,000 km viajando durante 101 días por el Océano Pacífico, en una balsa hecha solamente de troncos de árbol de “Balsa” y cuerdas de cáñamo. Él no vivió esa aventura solo, pues lo acompañaron 5 personas más durante toda esa experiencia. El gran éxito de la expedición se debió principalmente a factores que en ocasiones omitimos debido a que consideramos que son obvios; sin embargo, son muy importantes, algunos de estos elementos fueron una correcta planificación y preparación, el determinar cuál era el mejor lugar para poder descansar en la balsa, el manejar los desechos para evitar enfermarse durante todo el viaje, evitar la caza innecesaria de especies, es decir, respeto a la vida salvaje, el éxito de la gran aventura se debió principalmente a la aplicación de técnicas sustentables, las que hoy conocemos como los Principios para No Dejar Rastro.

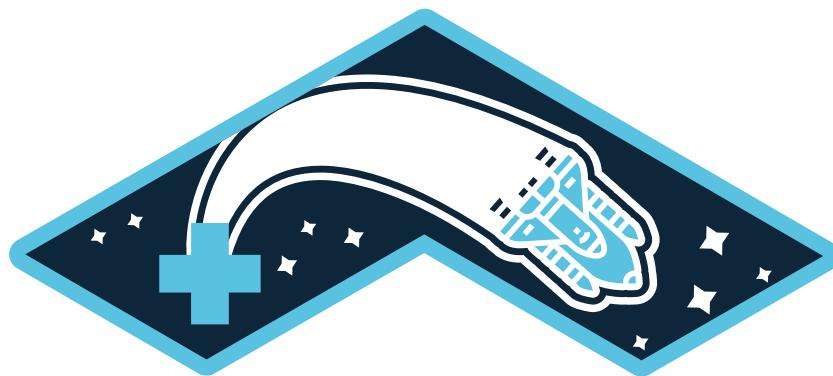


7 Cimas (Técnica Avanzada)

Vanessa O'Brien se convirtió en la primera exploradora en 2020 en alcanzar los puntos más altos y bajos de la Tierra, O'Brien hizo cima en Shispangma, Everest, Cho Oyu, Manaslu, K2, Chimborazo, Kilimanjaro, Denali, Aconcagua, Elbrus, entre otros, también alcanzó los Polos Norte y Sur; más aun, logró descender al Abismo Challenger al Sur de la fosa de las Marianas. Vanessa O'Brien es un ejemplo de cómo la técnica especializada determina el tipo de actividades que puedes hacer. Entenderás que con tu especialización el disfrutar la vida al aire libre no significa sufrir, en el sentido más amplio, como sufrir a la hora de dormir, en el momento de comer, de cambio de ropa o calzado, de realizar un refugio o colocar una



tienda de campaña en la nieve. La especialización te llevará a ser un caminante con vivencias al aire libre más desafiantes, pero sobre todo de manera más responsable, puesto que ya no debes depender de tu Scouter para determinar las cosas que debes utilizar en cada vivencia al aire libre, ahora deberás ser tú, monitoreando el clima, temperaturas, mejores zonas de acampado según la carta topográfica del lugar, utilizando prendas de vestir con diferentes porcentajes de telas como algodón, poliéster, poliamida, entre otras, según sea el tipo de actividad a desarrollar. Sin lugar a duda, la técnica avanzada en tu vida de Comunidad será una experiencia increíble, date la oportunidad de aceptar ese gran desafío.



Discovery (Me protejo, me cuido y también a los demás)

La Coronel Eileen Collins es la primer mujer piloto y primer mujer comandante de un transbordador espacial. La misión del Discovery en el 2005 marcó el regreso de los transbordadores espaciales después del desastre ocurrido con la misión Columbia 17 años atrás.

La Coronel Eileen llegó a la Estación Espacial Internacional pilotando el Discovery con una carga muy importante de suministros; además ayudó a intercambiar el “giroscopio de control de movimiento” de la Estación Espacial Internacional, necesario para mantener la estación a una altura estable a la superficie de la tierra. Esta misión nos debe recordar que a pesar que podamos demorarnos algo de tiempo, es preferible tomar todas las precauciones posibles para lograr llegar con bien en cada experiencia al aire libre que tengamos, más aún, nos debe recordar que constantemente se debe valorar nuestra seguridad y la de nuestro Equipo.



04



Dónde portar las insignias

15



Ir a Capítulo 03



Ir a Capítulo 05





05



Terra Nova: Técnica Inicial

Caminos

17

Cabuyería

18

Campismo y Exploración

25



Ir a Capítulo 04

Ir a Capítulo 06 A white arrow pointing to the right, indicating a next chapter link.



Durante este camino hallaras los siguientes Desafíos:



Caminos

Realizo y aplico nudos básicos dentro de mi vida cotidiana con el fin de adecuar problemáticas presentes en casa.
¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando logras hacer uso de algunos o todos los nudos que te mostramos, sin importar si unos son más laboriosos que otros, algunos ejemplos son cuando amarras una caja, o cubres la batea de una camioneta con una lona o quizás cuando diseñas y elaboras un macetero colgante.

Sé orientarme en los diversos lugares a los que voy, identificando puntos de referencia, ya sean geográficos o de lugares de interés con el fin de poder ofrecer una mejor descripción de cada lugar que visito.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana buscas siempre estar orientado, saber en qué dirección se encuentra el norte, qué lugares representativos de la ciudad o de la colonia se encuentran en determinada dirección; que conozcas el nombre de algunas calles importantes de la colonia y ciudad en donde vives, si existen referencias numéricas en tu ciudad; por ejemplo, en la ciudad de Oaxaca de Juárez los números 100-199 de una avenida hacen referencia que el inmueble está en la primera calle y los números 500-599 a que el inmueble está en la quinta calle; además, al convertirse en algo cotidiano, será una práctica común incluso para aquellos lugares a los que visites, al final con ello también desarrollarás una buena habilidad de observación.

Cocino alimentos nutritivos basados en mis necesidades, así como en una ingesta calórica acorde a mi cuerpo, peso, edad.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana cuidas tu alimentación, teniendo visitas periódicas con un especialista en nutrición, que te ayude a llevar una alimentación acorde con tu tipo de cuerpo, peso, edad, actividad física, teniendo una alimentación ligeramente distinta cada vez que tienes actividades al aire libre, puesto que tu consumo energético varía dependiendo de la actividad, no es lo mismo que realices una caminata al nevado de Toluca, que ir al local de Grupo.

Comparo y selecciono mis prendas de vestir que uso cada día dependiendo de mis actividades, con el fin de mantenerme confortable en cualquier momento de mis actividades en la Naturaleza.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana cuidas la vestimenta que usas, dando atención al material con que está hecha una prenda, dependiendo de la actividad a realizar, qué tan funcionales son mis prendas, llámese, blusa, camisa, playera, zapatos, tenis, botas, sandalias, pantalones, short, pants, leggings, suéter, chamarra, chaleco, gorra, gorro, sombrero, entre otros, además cómo para lograr un buen confort, se debe monitorear el clima.



Sé interpretar el pronóstico del tiempo e identificar el clima según las regiones geográficas, con el fin de prevenir algún imprevisto.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana antes de salir de casa revisas el estado del tiempo, cada vez que tienes una actividad al aire libre, ya sea con los Scouts o un grupo de amigos o familiares, revisas el estado del tiempo en las zonas por las que vas a estar, por lo que te dará la oportunidad de estar preparado para el cambio del estado del tiempo climatológico y con ello evitar imprevistos.



HABILIDADES:

Sé hacer nudos, amarres y tejidos.

Cabuyería

Dentro del Movimiento Scout en México, hablar de Cabuyería es más que sólo el arte de hacer un buen nudo, también sin lugar a duda es muy importante la técnica que usamos para realizarlo, en estas páginas encontrarás algunos nudos, amarres y tejidos que te serán de gran utilidad durante tu vida en la Comunidad de Caminantes, encontrarás también algunos consejos, así como información, te invitamos a que investigues en diversas fuentes para complementar tus conocimientos. La selección de nudos, amarres y tejidos, fue hecha a partir de un minucioso trabajo en el que se consideró, no sólo su aplicación, sino también la habilidad motriz que requieres para poder ejecutarlo; es por ello que te invitamos que practiques estos nudos, amarres y tejidos, que mejores los tiempos en que los realizas, utilices diversos materiales, troncos, cuerdas de ixtle o de fibras sintéticas. Usar sogas de distintos tamaños de “mena o diámetro”

te dará a la larga una mejor habilidad para desarrollar los nudos, amarres y tejidos, pero recuerda, no basta que hayas desarrollado una habilidad técnica, también es importante que sepas en qué casos puedes usar cada técnica.

Los Nudos

CONSEJO:

Practica hacer estos nudos de distintas formas, en ocasiones de lado derecho, otras en lado izquierdo, observa bien cuáles son las partes importantes del nudo, todo esto logrará que tengas una mayor habilidad, así como velocidad.



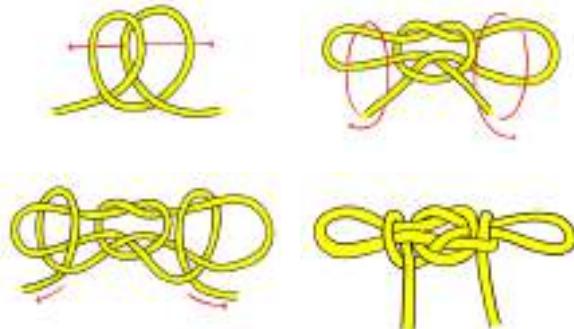


Vuelta de escota

Este nudo sirve para atar dos cuerdas del mismo o distinto grosor; así como en el caso del pescador, estas cuerdas pueden estar mojadas y en caso de hacerlo doble o triple, podrá estar bajo el agua sin peligro a soltarse.



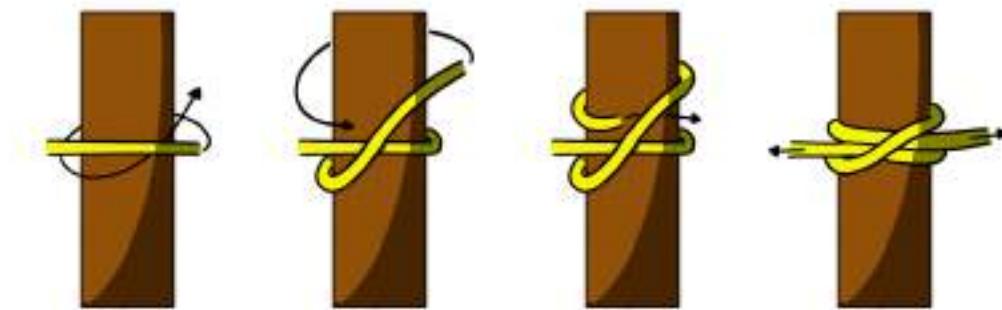
Silla de bombero



Este nudo tiene la cualidad de tener dos gazas ajustables y que no necesariamente suelen ser simétricas. Una de las funciones más conocidas es al utilizarlo para subir o bajar a una persona, ya que el nudo puede simular una “silla” colocando las piernas en 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 las personas que se desee movilizar.

Ballestrinque

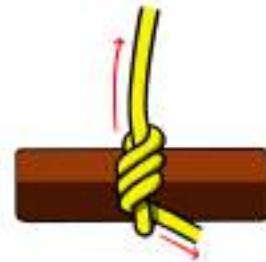
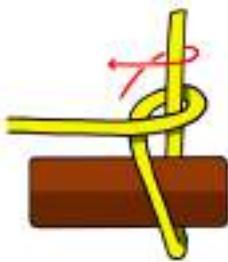
Es uno de los nudos más importantes que hay, ya que tiene varios usos, entre ellos sirve para iniciar amarres, sirve para sujetar una cuerda a un poste, para amarrar la boca de un costal, además de que hay varias formas de hacerlo, es un nudo firme que no se corre y mantiene la tensión, además se considera un nudo muy seguro.





Vuelta de braza

Este nudo se utiliza para sujetar el extremo de una cuerda a un tronco, o par de troncos entre otras cosas, tiene la característica que mientras mayor sea la tensión de la cuerda, el nudo tiende a apretarse más haciendo de éste, un nudo más resistente. Otro de los usos más comunes se presenta al iniciar el amarre diagonal.

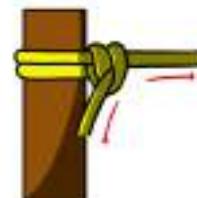
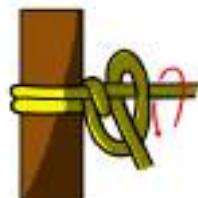
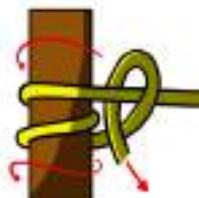


Media llave y dos cotes

La podemos usar como un nudo de anclaje, se puede utilizar en tareas poco comprometedoras como tensor de una tienda o tendedero.

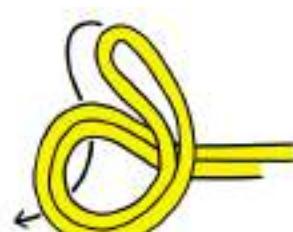


No es un nudo de seguridad debido a que bajo mucha tensión se puede deshacer.



Gaza simple

Es de las gazas fijas, la más sencilla de realizar, pues se basa en hacer los mismos movimientos que un nudo simple, esta gaza al someterse a mucha tensión, tiene el inconveniente de apretarse demasiado, por esa razón es mejor hacerlas con cintas que con cuerdas.





Arnés de Hombre

Es una gaza que permite generarla sin utilizar mucha cuerda en su realización; esta gaza tiene por cualidad el no deslizarse, por lo que sirve perfectamente para remolcar objetos, construir agarraderas y peldaños para una escalera completamente de cuerda, sin embargo, también es posible generar una escalera con ramas, tubos u objetos similares que podamos usar de peldaños.



Los Amarres

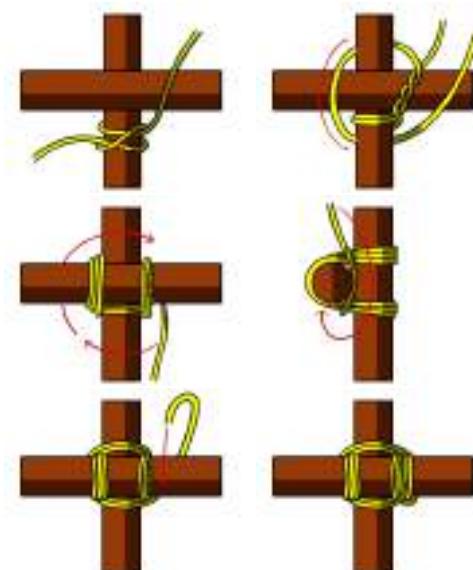


CONSEJO:

- Para darle más agarre a tus amarres, puedes:
 - Aumentar la superficie de contacto entre los palos o troncos que vas amarrar, si es “curvo” intenta aplanarlo, esto aumentará la sujeción.
 - Mantener la corteza de los troncos, esto hará que la superficie de contacto sea más rugosa y con ello aumentará la sujeción.

Cuadrado

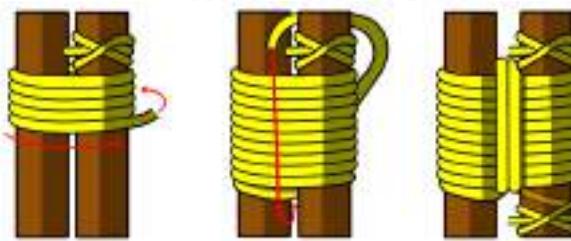
Este amarre se usa para unir dos troncos o bastones en ángulo recto o perpendicular. Se inicia con un nudo de Ballestrinque, se entrelaza alrededor de los troncos tres o cuatro vueltas por arriba del vertical y también debajo del horizontal, alternativamente; se aprietan firmemente con tres o cuatro vueltas en redondo y se remata con un Ballestrinque, todas las vueltas que se les da, depende del grosor de los troncos o bastones.





Redondo

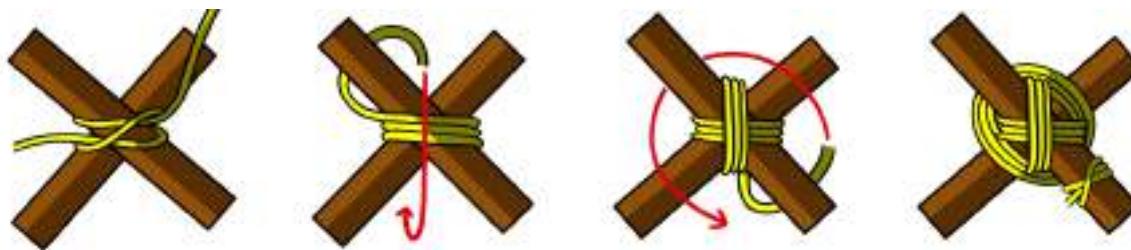
Este amarre se usa para unir los extremos de ramas, bastones o troncos en paralelos, o para prolongarlos. Se inicia con un nudo de Ballestrinque, se dan cuatro o cinco vueltas tensadas con firmeza y se remata con otro Ballestrinque; para prolongar una línea será necesario hacer dos amarres, por lo que será necesario unir los palos poco antes de los extremos, al hacer esto nos aseguramos que nuestra unión tenga mucho más fuerza.



Algunas variantes de este amarre es el de “tres”, en ocasiones malamente usado para hacer trípodes, lo cual no puede ser, ya que de manera natural el amarre no tendería a girar, teniendo como resultado un mayor esfuerzo sobre el amarre.

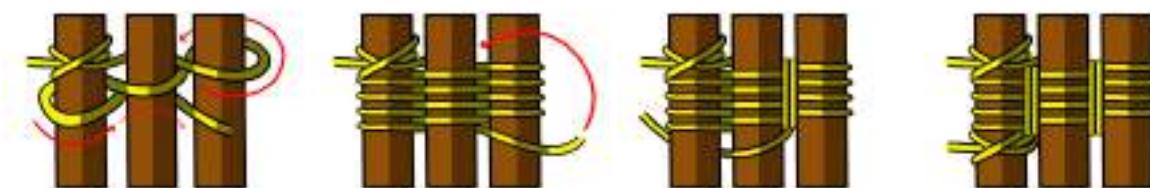
Diagonal

Este amarre se usa para unir dos troncos o bastones que no van a quedar perpendiculares el uno del otro. Se comienza con una Vuelta de Braza alrededor de ambos postes y se le da vuelta a la cuerda como se muestra. Se “ahorca” el amarre y se asegura con un Ballestrinque.



Ocho

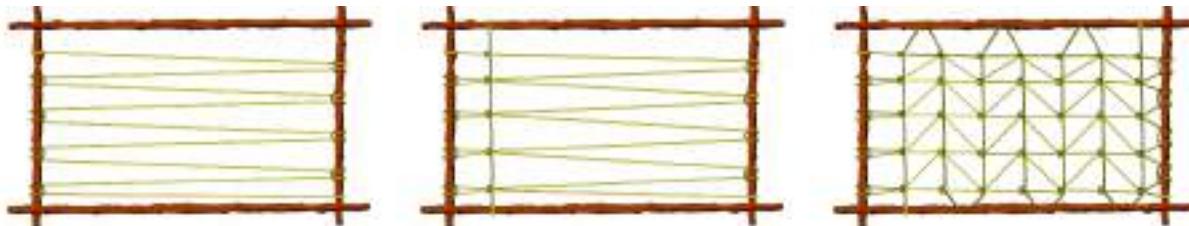
Este amarre se usa para unir dos, tres o más troncos o bastones que van a quedar articulados entre ellos. Se comienza con un Ballestrinque en uno de los troncos y alternando por el frente y por revés se avanza hasta finalizar la cantidad de troncos a sujetar al llegar al último, se comienza de vuelta 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. Puedes utilizar este amarre para construir la estructura de un tipi o también un trípode.





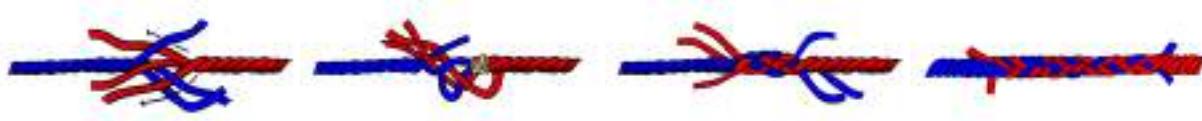
Tejido triangular

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.



Empalmes

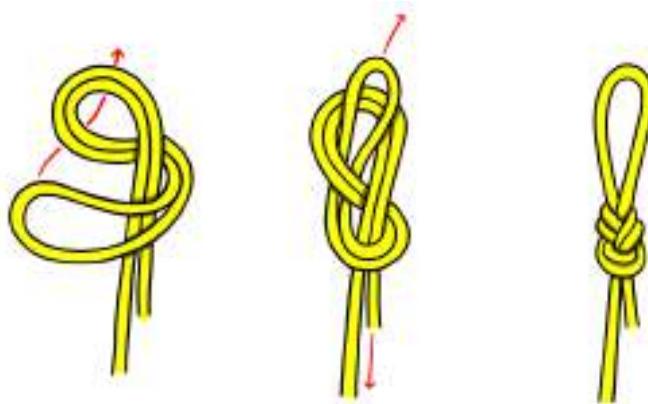
Este tejido puede tener diversos usos, pues podemos utilizarlo para terminar una cuerda, unir dos cuerdas trenzadas, hacer una gaza o incluso unas maneras como las que usan los electricistas para subir a un poste de energía eléctrica.



Algunos nudos técnicos

Gaza de ocho

Es otra gaza fija fácil de hacer, se realiza siguiendo los movimientos de un nudo de ocho. Esta gaza tiene la cualidad que al someterse a gran tensión, no llega a apretarse demasiado y tampoco se logra deshacer, por estas razones sirve como una gaza de jale o para trabajo de carga, al ser un nudo seguro es usado en los deportes de altura como escalada.



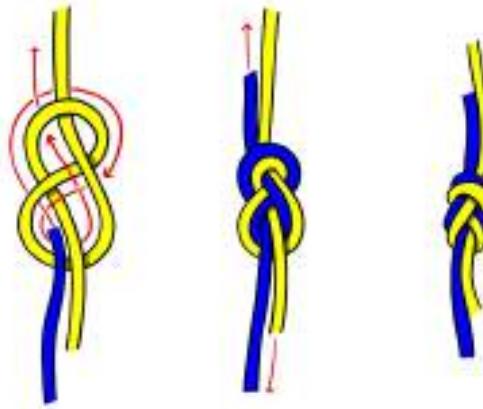


Simple encontrado

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.

8 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.



CONSEJO:

Mientras más practiques hacer nudos y amarres de distintas formas, vas a lograr entender la construcción del nudo o amarre lo que al final te dará como resultado eficientar los recursos en cuanto a material y tiempo.





Sé aplicar nudos y tejidos

Como caminante, una de las cosas más versátiles que puedes hacer en aplicación de nudos y tejidos, es la construcción de una escalera precisamente haciendo uso sólo de los nudos que te acabamos de mostrar y también la hechura de unas maneras, las cuales te servirán como una herramienta para subir por árboles.



Campismo y Exploración

Hablar de Campismo y Exploración ocupa un lugar muy importante dentro de nuestro contexto Scout, pues hacia el exterior, es una de las cosas que más nos identifica en México y el Mundo. Durante tu vida en la Comunidad de Caminantes, tendrás grandes oportunidades para acampar y excursionar, ya sea en actividades organizadas por tu Equipo, Sección, Grupo, Provincia o incluso en actividades nacionales tales como el Jamboree o Philia, y que sin duda podrás disfrutar de mejor manera si tienes el conocimiento mínimo que en este capítulo te presentamos ¿Cómo estamos seguros? Es una pregunta sencilla de responder, a nadie le gusta pasar hambre, o no descansar debido a que tu tienda o refugio se inundó, o que tengas exceso de frío o de calor debido a que no revisaste el pronóstico del tiempo atmosférico, incluso a nadie le gusta extraviarse. Es importante que recuerdes que puedes tener una vida intensa en la Naturaleza, ya sea explorando o acampando, y que siempre podrás hacerlo disfrutando al máximo del momento, teniendo así una experiencia muy significativa que te hará cada vez más desafiarte a ti mismo siempre de una manera responsable.

Sé acampar y excursionar

Mochila de campamento

Tu mochila de campamento es una de las herramientas más útiles que tendrás, es importante que sea cómoda, ya que es posible que en ocasiones camines largas jornadas con ella. Acomodar tu mochila es una gran tarea, para ello, te recomendamos hagas una lista con todas las actividades que realizarás en tu campamento o excursión, verifica cuáles son los materiales que tendrás que llevar y con base a ello, extiéndelos en algún lugar para que sean visibles en todo momento, también debes monitorear el pronóstico del tiempo atmosférico para elegir la mejor ropa y calzado adecuado, una vez hecho eso podrás proceder a guardar tus cosas en la mochila.





Al preparar tu mochila es importante el orden en el que empaques tus cosas, considera guardar primero los objetos que utilizarás al final del día, recuerda dejar siempre a la mano los objetos que utilizarás primero.

Otra de las cosas más importantes a tomar en cuenta con respecto a tu mochila, es su capacidad, que pueden ir desde los 25 hasta los 60 litros o más, en cualquier caso, considera todo el equipo que vas a utilizar, y cerciórate que entre en tu mochila, ya que no es recomendable que lleves cosas que te estorben en las manos.

Considera que tu mochila de campamento cuente con una cobertura impermeable para protegerla de la humedad, de lo contrario utiliza una bolsa estanca o seca para guardar todo el contenido en tu mochila, en otro caso el empacar en bolsas resellables es de gran utilidad cuando las condiciones son muy húmedas.

Mochila de Excursión

Tu mochila de excursión, al igual que la de campamento, es una herramienta de mucha utilidad; elegir dicha mochila es crucial, pues si bien es cierto que puede ser más pequeña o de menor capacidad, también es posible que sea la misma que utilizas para salir acampar; sin embargo, en tu mochila de excursión, habrá cosas que debes contemplar en todo momento, tales como botiquín personal, agua embotellada, contenido de bolsillo para excursiones.

CONSEJO:

- Si vas a comprar una mochila, recuerda que ya hay modelos específicos para el cuerpo del hombre y para el cuerpo de la mujer, esto al final representa comodidad.
- Al comprar una mochila lee con atención las recomendaciones del fabricante, esto hará que logres colocar correctamente la mochila según tu tipo de cuerpo.
- No saques las cosas de tu mochila que no vayas a ocupar, es posible que las puedas olvidar.





La tienda de campaña

Existen distintos tipos de tienda de campaña, sin embargo; independiente de las marcas, las formas, la tecnología, hay cosas que como caminante debes tener en cuenta cuando sales a acampar, en general lo puedes dividir de esta manera:

- Colocar la tienda de campaña
 - Limpiarla
 - Levantarla

Te invitamos a que investigues cuál es la forma correcta de colocar y quitar la tienda, ¿Será acaso que todas las tiendas de campaña se coloquen y quiten de la misma manera? ¿Para qué sirven todos los tensores que usa la tienda?

También te invitamos a que investigues la forma correcta de limpiar la tienda, entendiendo para ello por qué se ensucian.

Por último, te invitamos a conocer uno de los aspectos más importantes de una tienda de campaña, que es para qué condiciones fueron hechas, esa descripción la otorga el fabricante en la mayoría de las veces, sin embargo, te podemos dar algunas recomendaciones para identificar qué tipo de tienda es la que tienes.

- **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 de 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.





Mis funciones dentro del campamento

Como bien sabes, cuando sales acampar con tu Equipo, la organización es fundamental y si bien ya se cuenta con una organización al interior del Equipo, estando en campamento se requiere una organización enfocada más al tipo de acción. Te sugerimos tomar en cuenta las habilidades de cada uno, y aunque se podría pensar que existen algunas acciones con mucha relación entre sí, es importante mencionar que el responsable del cargo es quien debe ver que las cosas se realicen y eso no significa que él sea quien lo haga. Recuerda deben trabajar como Equipo para alcanzar éxito y culminar la meta, algunos ejemplos de cargos específicos o de acción son los siguientes:

Constructor: Es el responsable de diseñar el campamento (Distribución, construcciones, lugar para descanso y pernoctar).

Intendente: Es el responsable de aprovisionar los materiales necesarios para la actividad. (Mecahilo, cuerdas, tanques de gas, toldos, tiendas de campaña, herramientas, utensilios de cocina).

Sin duda es el cargo más importante, pues es quien tiene el control de todos los materiales necesarios para el éxito de la actividad.

Leñador: Es el responsable de aprovisionar los distintos tipos de leña e iniciadores de fuego que serán usados para la fogata o para cocinar.

Animador: Es el responsable de mantener el buen humor al interior del Equipo, ya sea contando historias, cantando, compartiendo música (siempre con un volumen adecuado para evitar molestar a las demás personas que se encuentran en el lugar o para ahuyentar la fauna).

Fogonero: Es el responsable de encender la fogata a la hora indicada por el cocinero y mantener la fogata encendida en caso de ser necesario o más aún variar la temperatura de la misma a petición del responsable de cocina. Sin embargo, no basta con eso, también es el responsable de asegurarse de disminuir el impacto sobre el suelo, o evitar la quema innecesaria de recursos, además es quien sin importar la situación meteorológica, debe ser capaz de encender el fuego para aprovisionar calor.

CONSEJO:

Utiliza un tubito de madera, puede ser un bambú o un carrizo, asegúrate que no tenga nudos, o en su defecto, perfora el nudo para que la tubería sea completa, ahora sí, ¡estás listo! Soplar a través de esta tubería logrará conducir el aire de manera más eficiente hacia las brasas, te agotará menos y dependiendo del largo de la tubería te mantendrá más alejado del fuego.





Cocinero: Es el responsable de diseñar el menú del campamento (Cocinar, identificar ingredientes del menú, supervisar las compras de alimentos).

Socorrista: Es el responsable de mantener en buen estado el botiquín del Equipo, además de realizar la intervención de primer respondiente si es el caso.

Como puedes darte cuenta existe una relación muy estrecha entre todos los cargos específicos, todas las partes son importantes y basta con que una persona falle, para convertirse en ese engrane que haga colapsar esa máquina llamada Equipo.

CONSEJO:

Recuerda que si bien al encender una fogata ésta te puede servir para cocinar, el contar con hornillas/estufetas, alcohol sólido, asador/anafre u horno también lo harán, identifica según el tipo de alimentos que deseas preparar cuál es la mejor manera de calentar tus alimentos.



Mis funciones específicas en campamento





Fogatas

Como caminante, en diversas ocasiones te verás en la necesidad de encender fuego, ya sea para mantenerte caliente, iluminar o también para protegerte, sin embargo, se debe ser cuidadoso cuando encendemos fuego, pues no sólo basta con cuidar que no se extienda, también se debe evitar que dañe el terreno, y/o que el fuego entre en contacto directo con el suelo.

Encender una fogata, así como cualquier cosa que se desee, desarrollar una habilidad requiere práctica, pues no siempre se tendrán las mismas condiciones, desde encenderla con un pedernal, cerillas, antorchas, encendedor, fricción, concentrando la luz del sol en un solo punto, entre otras cosas, leña seca, verde, húmeda, mojada, maderas que sean frágiles, duras, porosas, densas, o tal vez si se quiere ser más eficiente, utilizando briquetas comerciales o artesanales, todos estos factores definitivamente intervienen.

Pero... una vez encendida ¿Cómo podemos cambiar la temperatura de la fogata? Es importante que recuerdes que mientras más oxígeno circule por las brasas, éstas arderán más, de esta forma incrementarás la temperatura, es por ello que seguro “soplas a las brasas” de la fogata.

CONSEJO:

- Si vas a encender una fogata, no olvides separar tu leña según su grosor, esto hará que sea más eficiente el encendido y no quemes más madera de la necesaria.
- Enciende una fogata sólo si es necesario y en caso de hacerlo, recuerda que las fogatas sirven para darnos luz, calor y protección.





Puedo acampar en diversas modalidades

Sin lugar a dudas, acampar en diversas modalidades ya sean con refugios o con tiendas, lo puedes hacer a nivel de suelo, elevado o flotante, depende mucho de la zona geográfica del país en donde te localizas y a las zonas a las que puedes ir; sin embargo, durante esta etapa de tu vida te recomendamos intentes adquirir la mayor cantidad de experiencias acampando, si puedes hacerlo sobre la nieve, en el bosque, en el desierto, en la selva, en la playa, a la orilla de una laguna, en las faldas de un volcán, todo ello te dará experiencias increíbles, por ello te recomendamos realices campamentos en 2 o 3 ecosistemas distintos, cada uno con una modalidad distinta.



Asegúrate siempre de cumplir con las normas de seguridad que solicita el lugar de acampado, no olvides usar los materiales adecuados para desarrollar la actividad y, sobre todo, no olvides que en todo momento debes evitar el mayor impacto posible a la Naturaleza, pues así como tú disfrutas de ella, debes permitir que otras personas que lleguen después de tí, también lo hagan.

Herramientas en campamento

Hace algunos años salir a acampar y llevar herramientas representaba un gran esfuerzo físico, más aún si había que caminar con ellas largos trayectos, actualmente, podemos encontrar herramientas ligeras que pueden hacer un trabajo similar en el mismo tiempo o un poco más lento; sin embargo, esa diferencia no es sustancial al momento de tener que llevarlas en la mochila. Por esa razón antes de adquirir una herramienta o tener que llevarla a un campamento o excursión te recomendamos analizar para qué la necesitas llevar y compara con otras herramientas para averiguar si es la indicada. Algunas de las herramientas más usuales en campamento o excursión son:



Navaja



Cuchillo



Machete



Hacha



Pala plegable



Serrucho plegable





No olvides que antes de usarlas en alguna actividad, debes conocer su funcionamiento seguridad y su 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.

Me visto en capas

Al salir de campamento o excursión es fundamental el saber las prendas que debemos usar, pues no es lo mismo hacerlo en climas cálidos o en climas fríos. Para climas fríos asociamos el llevar más abrigo y para climas cálidos llevar menos, sin embargo ¿Cuánto más o cuánto menos debemos llevar? Estas preguntas no tienen respuestas sencillas, pues se debe tomar en cuenta el confort térmico de cada persona y debido a que eso es algo complicado, existen sugerencias al respecto de cómo vestirse, la mayoría son para climas fríos, sin embargo, si ponemos atención, también la información nos 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 la 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

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.



CONSEJO:

- Revisa las etiquetas de tu ropa, esto te dirá cuál es su constitución, polyester, nylon, acrilán, lana, algodón, poliamida, elastano, con base a ello determina la ropa a usar en tu actividad diaria, de excursión o campamento.
- Recuerda que los materiales hidrófugos o repelentes al agua sólo presentan resistencia al agua en caso de llovizna, mientras que los materiales impermeables cuentan con una resistencia al agua mayor, por lo que seguro el fabricante podrá indicarte hasta cuántos milímetros de agua/columnas de agua, logra soportar antes de dejar pasar el agua.

Sé comunicarme

La comunicación en la Comunidad de Caminantes es de gran importancia, recuerda que siempre debes mantener el respeto hacia los demás, ya sean tus pares o el Equipo de Scouting. No olvides que es importante tener la confianza para comunicar a tus pares o Equipo de Scouting sobre algún tema que pueda dañar tu integridad, ya sea por las acciones realizadas o que se dejaron de hacer, el poder comunicar esto a tiempo, será la diferencia entre continuar o no disfrutando de las actividades al aire libre.

Entiendo cómo funciona el cifrado de mensajes

El poder cifrar y descifrar mensajes es una de las habilidades que como Scouts se han tenido desde su creación, hoy en día tal vez no encuentres cuál es el motivo de aprender a cifrar o descifrar mensajes, pues déjame decirte que una de las razones principales es que nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades de observación, también la agudeza auditiva, la motricidad, incluso la memoria espacial.

Dentro de los códigos más comunes en los Scouts se encuentra:

- **Morse**
- **Semáforo**
- **Gato**
- **Murciélago**

Sin embargo, siempre representa un desafío personal el poder generar una nueva manera de realizar el cifrado.



El poder generar una manera de cifrar, siempre te ayudará a entender mejor cómo funcionan.

En la actualidad los símbolos que nos ayudan a cifrar, los podemos convertir a una fuente tipográfica y con ello usarla en nuestra computadora.

Te invitamos a que aprendas a cifrar y descifrar mensajes de una manera fluida, intenta hacerlo con distintas cosas.

- Morse
 - a) Linterna
 - b) Silbato
 - c) Escrita
- Semáforo
 - a) Banderolas
 - b) Escrita

Te sugerimos también leas "Mis aventuras como espía" escrito por nuestro fundador Baden-Powell.

Sé orientarme

Cuando planeamos un campamento o una excursión es muy importante que conozcamos con gran detalle los lugares en los que estaremos, ya sea acampando o caminando, hoy en día podemos darnos una gran idea gracias a las fotografías satelitales; sin embargo, el usar las cartas topográficas sigue siendo una opción para determinar una ruta o zona de acampado.

Te recomendamos que uses ambas opciones, pues en caso que exista la fotografía satelital podrás verificar tu ruta ya planeada en la carta.

Actualmente el INEGI, provee de manera gratuita las cartas topográficas; es más, incluso existen algunas con escala 1:20,000 y para zonas relativamente pequeñas que son de una gran utilidad.



Sin embargo no sólo basta con fotos satelitales y una carta topográfica, también es necesario una brújula, que con la ayuda del mapa ayudará a determinar tu posición. Te recomendamos tengas una brújula de regleta, pues son las más idóneas para trabajar con los mapas.

En la actualidad podemos sentirnos seguros, ya que en muchas partes del país se tiene cobertura de telefonía celular y por ello se han dejado de lado el uso de las cartas topográficas y brújula; sin embargo, hay muchas partes en el país que no se tiene dicha cobertura, por lo que sería difícil poder usar el GPS del mismo y las aplicaciones de mapas.



Por esa razón te invitamos a que conozcas realmente cómo se utiliza un GPS, dependiendo del modelo, podrás configurarlo para que arroje coordenadas con formato de Universal Transversa de Mercator (UTM) en lugar de Grados Minutos y Segundos o Grados Decimal (coordenadas geográficas), pues la malla impresa que manejan los mapas del INEGI (cuadrícula azul), está en coordenadas UTM, y aunque también están señalados los Grados Minutos y Segundos, no tiene una malla impresa, por lo que podrías tener problemas de precisión, así que al final tendrías que convertirlo a UTM.

CONSEJO:

Siempre documenta tus viajes, realiza croquis topográficos o si es posible trazar la ruta en el mapa es mejor, no sabes en qué momento podrás volver a necesitar de estos datos.



Ubicación

Es importante que sepas ubicarte en el terreno a través de rasgos naturales como son:

- **Puntos cardinales.**
- **Observación del movimiento del sol.**
- **Observación de los objetos celestes.**

Como bien dijimos, es necesario que te sepas ubicar en el mapa y también en el entorno en el que te encuentras, por esa razón que también te dejaremos unos consejos para tu consideración.

En el documento de orientación, detalla una técnica funcional para poder localizar tu posición en la carta topográfica.

CONSEJO:

- Cuando llegues a un lugar desconocido, trata de ubicar puntos de referencia, pues en caso de que necesites regresar al punto de partida, podrás hacerlo sin problemas.
- No importa que llegues a una ciudad, también puedes localizar el norte, ya que si llegas a preguntar por una dirección, será más fácil ubicarte.





¿Orientación nocturna?

Efectivamente, dependiendo de tus intereses o condiciones geográficas, la orientación en la noche será de gran importancia, por lo que es importante que empieces a mirar al cielo y observes con mucha atención.

Te aconsejamos descargar una aplicación a tu teléfono móvil, con ella podrás identificar con mayor facilidad estrellas y constelaciones, con la práctica dejarás de necesitar la aplicación y cada vez que mires al cielo nocturno podrás identificar las estrellas y constelaciones que te sirvan más para orientarte en la noche, recuerda que con la luna, así como con el sol es posible orientarse; sin embargo, hay períodos en los que no es posible observar la luna, es ahí en donde adquiere más importancia la orientación a través de las estrellas.



CONSEJO:

- La constelación de la “Crux” o “Cruz del Sur” no señala el sur, así como la estrella “Polar” o “Polaris”, pues en el caso de la estrella Polar, se mantiene “fija” al Norte, y en el caso de la Cruz del Sur, vemos trasladarse toda la constelación por igual en la zona sur.
- En el hemisferio Sur no es posible observar la estrella Polar, sin embargo, se puede observar tenuemente la estrella “Polar Austral” o “Polaris Australis”, esa estrella permanece “fija” al Sur.

Identifico el clima e interpreto el pronóstico del tiempo atmosférico

Como ya lo mencionamos antes, el clima y el tiempo atmosférico son los factores importantes cuando salimos de excursión o campamento, por ello más que desarrollar una habilidad al utilizar y construir algunos instrumentos, la habilidad que buscamos que desarrolles es una adecuada interpretación del tiempo atmosférico.

Actualmente podemos encontrar por internet mapas de la República Mexicana, en donde se señala el clima que hay en todo el país, puedes consultar la clasificación de Köppen-Geiger o Enriqueta García. Te aconsejamos puedas revisarlos para que tengas una idea general del clima en determinada región del país, sin embargo, para realizar una actividad es importante monitorear el pronóstico del tiempo atmosférico.

En la actualidad los pronósticos del tiempo tienen un margen de fiabilidad de hasta el 95% (dependiendo de con cuánta anticipación lo estés monitoreando), por ello recomendamos





te mantengas monitoreando desde 3 días antes a la fecha de tu actividad el pronóstico del tiempo, y si es posible, hasta antes de salir de tu casa, recuerda que las condiciones atmosféricas pueden ser muy variables.

Temperatura del aire
Humedad
Viento
Sensación térmica
Nubosidad



Me alimento sanamente

Como caminante es necesario que seas capaz de preparar alimentos que sean nutritivos y que además te brinden la energía suficiente durante tus actividades de campamento o excursión.

Te sugerimos busques la asesoría de un nutriólogo para determinar cuáles son los alimentos nutritivos que puedes preparar durante el campamento, recuerda que no es lo mismo el aporte energético que puedas necesitar si decides subir y hacer cima en el Citlaltépetl, que ir a caminar en la playa.

Purificación de agua

Es usual durante las actividades al aire libre encontrar cuerpos de agua, sin embargo no significa que todos ellos sean potables. Te recomendamos antes de beber de cualquier cuerpo de agua consumir la que lleves contigo, y si aun así es insuficiente, podrás poner en práctica algún método de purificación de agua.



CONSEJO:

Existen envases para agua que ya cuentan con filtros para hacer potable el agua, te sugerimos puedas adquirir alguno de esos para tus campamentos y excusiones.





Durante este recorrido lograste superar estos desafíos y alcanzar las siguientes habilidades técnicas:

Realizo y aplico nudos básicos dentro de mi vida cotidiana con el fin de adecuar problemáticas presentes en casa.

Sé orientarme en los diversos lugares a los que voy, identificando puntos de referencia, ya sean geográficos o lugares de interés, con el fin de poder ofrecer una mejor descripción de cada lugar que visito.

Cocino alimentos nutritivos basados en mis necesidades, así como en una ingesta calórica acorde a mi cuerpo, peso, edad.

Comparo y selecciono mis prendas de vestir que uso cada día dependiendo de mis actividades, con el fin de mantenerme confortable en cualquier momento de mis actividades en la naturaleza.

Sé interpretar el pronóstico del tiempo e identificar el clima según las regiones geográficas, con el fin de prevenir algún imprevisto.

Mis propios desafíos en Terra Nova:





06



Kon-Tiki: No dejar rastro

Caminos

Caminos	40
P1: Planea con Anticipación y Prepárate	41
P2: Viajar y Acampar por superficies estables	42
P3: Desecha los residuos apropiadamente	44
P4: Deja lo que encuentras	47
P5: Minimizar el impacto de fogatas	49
P6: Respeta la vida silvestre	50
P7: Sé considerado con los demás	51



Ir a Capítulo 05

Ir a Capítulo 07 A white arrow pointing to the right, indicating a next chapter link.



Durante este camino hallarás los siguientes Desafíos:



Caminos

Me asumo como colaborador en el fortalecimiento de la cohesión social y del cuidado y conservación de la biodiversidad mediante actividades integrales y creativas.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando eres actor y no espectador de proyectos que motiven a la conservación del ambiente involucrando los miembros de tu Equipo o Sección.

Promuevo la vida al aire libre, respetando y cuidando el entorno natural.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino a lo largo de tus proyectos de vida al aire libre, en los que involucres a la población en general para que se apropien de este código de ética llamado "7 Principios para No Dejar Rastro".

Soy consciente que mis acciones pueden generar un impacto en el ambiente.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana te preocupas por tu huella de carbono y buscas eficientar la reducción de ésta, también trabajas en completar el camino cuando buscas generar proyectos de reacondicionamiento de una zona natural.

Contribuyo al cuidado de la biodiversidad mediante la aplicación de técnicas amigables con la Naturaleza.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera continua pones en práctica los "7 Principios para No Dejar Rastro" sin importar si tus actividades son al aire libre o no.

Incorporo buenas prácticas a mis actividades, procurando el cuidado adecuado de la Naturaleza y haciendo uso de sus recursos responsablemente.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando a pesar de todo el tiempo que le puedes dedicar al cuidado de la Naturaleza en tu actividad, buscas mantener un uso adecuado de los recursos en todo momento evitando así una política de consumo innecesaria.



HABILIDADES:

Tener una vida intensamente en la Naturaleza siguiendo todos las reglas para no dejar rastro





Los 7 Principios para No Dejar Rastro serán de ahora en adelante un referente en tu vida, que debe ir más allá de tus actividades con tu Equipo, Comunidad, Grupo o Provincia, incluso amigos y familia. Los 7 Principios para No Dejar Rastro nos comprometen a fortalecer nuestra relación con la Naturaleza, siendo este código de ética un reflejo de **nuestro compromiso por ser Mejores Ciudadanos del Mundo**.

Los 7 Principios para No Dejar Rastro proporcionan un marco fácil de entender de prácticas de impacto mínimo para cualquier persona que visite el aire libre, por lo que es importante mencionar que los principios se han adaptado para que puedan aplicarse en cualquier lugar, desde áreas silvestres remotas, hasta parques locales e incluso en nuestra casa, de esta manera como Scouts, tendremos la responsabilidad de aplicarlos de manera permanente en cada una de nuestras actividades.

P1: Planea con anticipación y prepárate

A lo largo de tu vida en la Comunidad tendrás que realizar algunos proyectos y una parte esencial del éxito de cualquier proyecto es la planeación, si recuerdas en las primeras hojas de este carnet, te hicimos mención que habría proyectos de medio ambiente, éstos son necesarios, desde el punto de vista de darle mayor formalidad a las actividades al aire libre y con ello generar experiencias seguras, agradables, recompensantes y sobre todo, minimizar el impacto a nuestros recursos naturales y culturales.

A continuación te compartimos algunas cosas a considerar durante tu planeación.

CONSEJO:

- Ten siempre presentes los objetivos de tu actividad.
- Mantente siempre en comunicación con las personas con las que vas a realizar tu actividad, de tal manera que sepas cuáles son las habilidades técnicas, así como capacidades físicas, esto hará que tu actividad sea segura.
- Conoce la mayor cantidad de información del lugar al que vas a visitar, números telefónicos de contacto, mapas del lugar, clima de la zona, el cual podrás rectificar uno o dos días previos a tu actividad viendo los estados del tiempo atmosférico, restricciones del lugar, colindancias, lugares de interés, accesos a la zona, tanto peatonal como vehicular.
- Prepara tu mochila y equipo para la actividad.
- Velocidad en la que se pueden desplazar las personas por el lugar al que vas a visitar y en caso de que no existan caminos, tener la seguridad que se pueda generar un desplazamiento por dispersión.
- La alimentación es uno de los elementos más importantes a considerar, puesto que dependiendo de la actividad tendrás que determinar si la comida debe ser fría o caliente, si se puede llevar pre-hecha y posteriormente calentar, en cualquiera de los casos, tendrás que regresar la basura generada por las acciones de alimentación.



P2: Viajar y Acampar por superficies estables

Al visitar las distintas áreas naturales que ofrece nuestro estado o país, debemos ser muy conscientes que si lo hacemos de la manera equivocada, ésto podría generar un impacto innecesario en la Naturaleza, ya sea por que generemos algún nuevo sendero o vereda, dañando la vegetación superficial, o porque al momento de acampar pasamos tanto tiempo en un mismo lugar que podría llevar a la esterilización del área, teniendo como resultado una erosión del suelo.

Viajar por caminos

Existen áreas naturales en las que ya se cuenta con caminos establecidos, estos caminos ya representan un impacto en la zona; sin embargo, son una solución necesaria con el fin de evitar la creación de nuevos caminos o veredas, es importante que diseñes la ruta que seguirás, ya sea sólo porque te encuentras de paso o porque te llevará a un lugar de acampado, sabemos bien que en ocasiones nos gusta “acortar” el camino, ya sea porque se quiere evitar una vuelta o por “ahorrarse” unos minutos; sin embargo, es importante que sepas que basta con que ese sendero o vereda que estás creando sea pisado 25 veces para que el daño sea duradero, por esa razón recuerda que debemos viajar siempre que existan sólo por los caminos. Si es necesario que pares para descansar, evita hacerlo en “bola” ésto con el fin de obstruir el camino a los demás visitantes.

... y ¿si no existen caminos?

En algunas ocasiones tendrás la oportunidad de viajar a lugares remotos, en los que no existan caminos o veredas establecidas, ten presente que deseamos impactar lo menos posible en la zona natural, por lo que hay dos factores que debes tomar en cuenta: Durabilidad y tamaño de grupo.

La durabilidad se refiere a la capacidad de las superficies o la vegetación para soportar el desgaste o permanecer en una condición estable.

El tamaño del grupo, si éste es grande, aumenta la probabilidad de que un área grande sea pisoteada, o que un área pequeña sea pisoteada varias veces.

Durabilidad de la superficie

Roca, arena y grava: Estas superficies son muy duraderas y pueden tolerar pisoteos y rasguños repetidos (Sin embargo, los líquenes que crecen en las rocas son vulnerables a rasguños repetidos).

Hielo y nieve: El efecto del viaje a través de estas superficies es temporal, lo que las convierte en buenas opciones para viajar suponiendo que se sigan buenas precauciones de seguridad y que la capa de nieve tenga la profundidad suficiente para evitar daños a la vegetación (sin embargo, no tenemos hielo y nieve en todo el país).

Vegetación: La resistencia de la vegetación al ser pisada puede variar, pues un pasto seco resiste más que los pastos húmedos. Como regla general, si viajas tú y tu Equipo fuera de caminos establecidos, deberían hacerlo de forma dispersa, esto con el fin de pisar varias veces la misma Sección de vegetación; si te es posible planear un camino por vegetación dispersa, será más sencillo evitar su impacto.



Suelo vivo: Se encuentra a menudo en ambientes desérticos, y es extremadamente vulnerable al tráfico peatonal. El suelo vivo consiste en pequeñas comunidades de organismos que aparecen como una corteza elevada negruzca e irregular sobre la arena. Esta corteza retiene la humedad en climas desérticos y proporciona una capa protectora, evitando la erosión. Un paso puede destruir este frágil suelo, es por ello que se debe evitar pisarlos y en el caso en que existan caminos en zonas que tengan estos tipos de ecosistemas, se debe hacer uso de ellos, sin embargo, si fuera absolutamente necesario viajar por estas zonas, trata de no impactar en varios lugares.

Charcos del desierto y agujeros de barro: El agua es un recurso preciosamente escaso para todos los seres vivos en el desierto. No camines a través de charcos del desierto, agujeros de barro, ni perturbes el agua superficial de ninguna manera. Los baches también son el hogar de pequeños animales del desierto.

Acampa en superficies estables

Elige una zona de acampado adecuado

Si al lugar al que vas de campamento, ya cuenta con regulaciones de acampado, toma en cuenta colocar la tienda de campaña en el lugar que te indican, recuerda que si un espacio ya fue impactado, el hecho que llegues al mismo lugar y seas más cuidadoso, tendrá una menor repercusión que si lo hicieras en cualquier otro lugar. Si al lugar al que vas acampar no cuenta con regulaciones y es un espacio altamente visitado por las personas, puedes buscar colocar tu tienda de campaña, en una área ya impactada, en ocasiones estas zonas son fáciles de ubicar, puesto que la vegetación deja de cubrir la tierra dando pie a la erosión.

En caso de que el lugar que vayas a visitar, sea una área remota y no tenga regulaciones, trata de no mantener tu acampado más de una noche en el mismo lugar, para minimizar el impacto evita posicionar varias tiendas en un espacio cercano, si es posible busca suelo con la menor vegetación, con el fin de no ocasionar impactos severos en la zona. Si bien es cierto que como caminante sientes ese impulso de vivir nuevos desafíos en cada aventura, también debes ser consciente que si aún no logras tener los mayores cuidados para no dejar rastro, entonces no busques acampar en áreas remotas que hayan sido impactadas poco o nada.



Las áreas de cocción, tiendas de campaña y mochilas deben ubicarse en roca, arena o grava. Elige conscientemente rutas duraderas de viaje entre partes de su campamento para que no se desarrollen caminos de conexión. Varía tus rutas, ya que el objetivo es minimizar la cantidad de pisoteo y compactación en cualquier parte específica del campamento. Limita tu estadía a no más de dos noches. Nunca raspes o limpies los sitios de basura orgánica como las hojas, y siempre minimiza la eliminación de rocas y grava. La basura orgánica ayudará a am-



tiguar las fuerzas de pisoteo, limitar la compactación de los suelos, liberar nutrientes para las plantas y reducir las fuerzas erosivas de la lluvia. Perturbar las rocas recubiertas de líquenes y barnizadas conocidas como pavimento del desierto, puede dejar un impacto visible durante cientos de años. Una vez volcadas, estas rocas son difíciles de reemplazar y los líquenes y el barniz no volverán a crecer durante nuestra vida.



CONSEJO:

- Usa calzado con suela suave siempre que camines alrededor de tu tienda, ésto evitará que sigas impactando la superficie.
- Si no te encuentras en una superficie estable, no acampes más de una noche en el mismo lugar.
- Evita acampar cerca de cuerpos de agua.
- Si bien es cierto que un suelo impactado llega a ser más duro, siempre tendrás comodidad si cuentas con un bajo sleeping o esterilla.
- Para disminuir el impacto en los lugares donde vas acampar, asegúrate de contar con una esterilla inflable o bajo sleeping inflable, no sólo tendrás más confort, también evitarás que llegue del todo tu calor corporal a la vegetación que hay en el suelo.
- Si el área natural que visitas es remota y tiene poco o nulo impacto, no olvides que debes aplicar técnicas de dispersión, tanto para viajar, como para acampar.

P3: Desecha los residuos apropiadamente

La eliminación adecuada de los desechos humanos es importante para evitar la contaminación de las fuentes de agua, evitar las implicaciones negativas de que otra persona los encuentre, minimizar la posibilidad de propagar enfermedades y maximizar la tasa de descomposición.

En la mayoría de los lugares, enterrar las heces humanas de la manera correcta es el método más efectivo para cumplir con estos criterios.

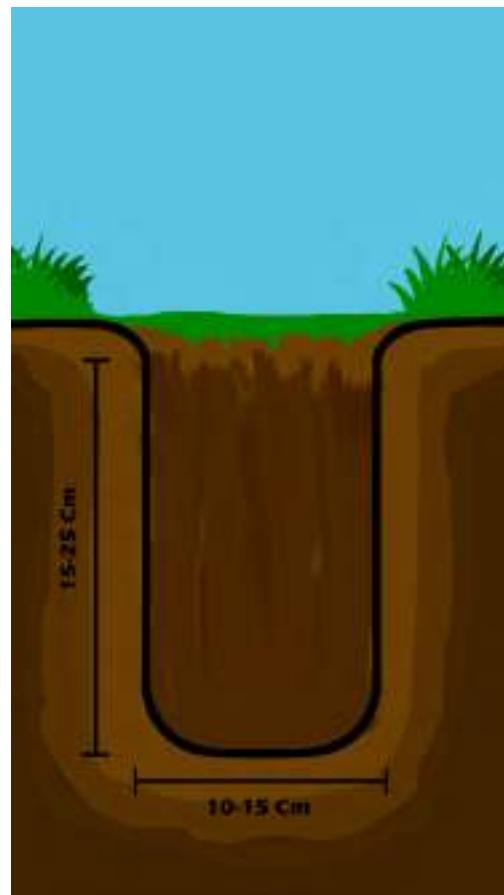
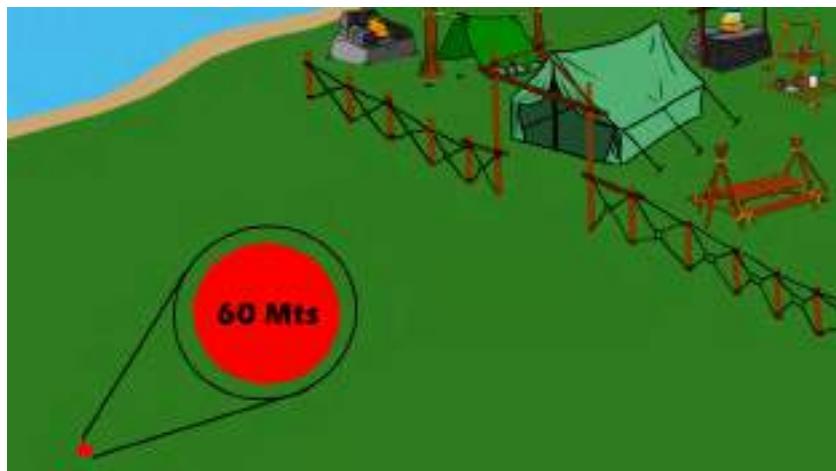
Los desechos humanos sólidos deben retirarse de algunos lugares, como los estrechos cañones de los ríos.

A medida que más y más personas disfrutan de parques y áreas protegidas cada año, es probable que empacar los desechos humanos se convierta en una práctica más común para garantizar la sostenibilidad a largo plazo de nuestras tierras compartidas. En algunos entornos, particularmente en entornos alpinos frágiles, los administradores de tierras pueden exigir que se empaquen todos los desechos humanos sólidos.



Agujeros de gato

Son el método de eliminación de desechos más ampliamente aceptado. Ubica los agujeros para gatos al menos a 60 metros (alrededor de 70 o 75 pasos de un o una caminante de 1.75 m de altura) del agua, los caminos y el campamento. Selecciona un sitio discreto donde es poco probable que otras personas caminen o acampen. Con una paleta de jardín pequeña, cava un hoyo de 15 a 25 centímetros de profundidad y de 10 a 15 centímetros de diámetro. (El tamaño de los agujeros puede variar dependiendo de la cantidad de materia orgánica que contenga el sustrato). El agujero del gato debe cubrirse y disfrazarse con materiales naturales cuando esté terminado. Si acampa en el área por más de una noche, o si acampa con un grupo grande, los lugares con agujeros para gatos deben estar muy dispersos.



CONSEJO:

- Siempre que puedas, evita hacer agujeros de gato, y en caso de hacerlo no lo hagas a menos de 60 metros de tu zona de acampado o alguna fuente de agua.
- Selecciona un lugar discreto y poco transitado para hacer tu agujero de gato.
- Siempre que puedas, realiza tus agujeros de gato en un lugar alto o que aparentemente no acumule el agua.
- Siempre que puedas, realiza tu agujeros de gato en zonas donde visiblemente se tenga mucha exposición al sol, pues ayudará a la descomposición de las heces fecales.

Agujero de gato



Letrinas

Si bien se recomiendan los agujeros de gato para la mayoría de las situaciones, otra de las opciones son las letrinas; sin embargo, al tener una mayor concentración de heces fecales, su período de descomposición es más largo, por lo que evita en todo momento el crear letrinas. En caso de ser absolutamente necesario crearlas, como parte del buen uso; tendrás que arrojar tierra tras cada uso, igualmente que el agujero de gato, debes evitar hacerlo en zonas donde se concentre el agua en caso de lluvias, evitar también hacerlas cerca de las zonas de acampado y fuentes de agua, debido a que el período de descomposición es más largo, deberás hacerlas al menos a 200 metros de los lugares mencionados.



Papel higiénico

Usa papel higiénico con moderación y solo marcas simples, blancas y sin perfume. ¡El papel higiénico debe desecharse correctamente! Debe enterrarse completamente en un agujero para gatos o colocarse en bolsas de plástico y empaquetarse. El papel higiénico natural ha sido utilizado por muchos campistas durante años. Cuando se hace correctamente, este método es tan higiénico como el papel higiénico normal, pero sin los problemas de impacto. Los tipos populares de papel higiénico natural incluyen piedras, vegetación y nieve. Obviamente, se necesita algo de experimentación para que esta práctica funcione para ti, ¡pero vale la pena intentarlo! No se recomienda quemar papel higiénico en un hueco para gatos.

Papel higiénico en tierras áridas: colocar papel higiénico en bolsas de plástico y empaquetarlo como basura es la mejor manera de **No dejar rastro** en un entorno desértico. El papel higiénico no debe quemarse. Esta práctica puede resultar en incendios forestales.

Tampones y toallas sanitarias

La eliminación adecuada de tampones y toallas sanitarias, requiere colocarlos en bolsas de plástico y empacarlas. No los entierre porque no se descomponen fácilmente y los animales pueden desenterrarlos. Se necesitará un fuego intenso y muy caliente para quemarlos por completo; las fogatas no son una solución adecuada.

Orina

La orina tiene poco efecto directo sobre la vegetación o el suelo. En algunos casos, la orina puede atraer a la vida silvestre que se siente atraída por las sales. Pueden defoliar las plantas y desenterrar el suelo. Es menos probable que orinar sobre rocas, agujas de pino y grava atraiga a la vida silvestre. Diluir la orina con agua de una botella de agua puede ayudar a minimizar los efectos negativos.



Otras formas de residuos

Cuando hablamos de residuos y manejamos la expresión “Empácalo”, significa que tienes la responsabilidad de trasladar ese residuo, primeramente fuera de la zona que estás visitando y que incluso si el lugar no cuenta con un buen manejo de residuos, tendrás que llevarlos hasta tu casa, para que así puedas dar un correcto manejo del desecho.

Lleva bolsas de plástico o pequeños costales para transportar su basura (y tal vez la de otra persona). Antes de salir de un campamento o lugar de descanso, revisa que no hayas dejado algún desecho, esto incluye los desechos orgánicos de comida, recuerda que incluso éstos se deben manejar apropiadamente para lograr que se degraden adecuadamente.

Aguas residuales

Manejar las aguas residuales o grises también requiere un arduo trabajo, pues debes evitar hacerlo cerca de fuentes de agua al menos a unos 200 metros de los cuerpos de agua, las aguas grises son aquellas que generamos al bañarnos, lavarnos las manos, lavar trastes; en la mayoría de las actividades será difícil contar con un espacio para bañarse, sin embargo, es más usual el lavar los trastes, para ello además de usar jabones biodegradables, tendrás que evitar dejar caer todo residuo de alimentos al piso, por lo que esos tendrás que empacarlos, una vez limpios tus trastes, toda el agua gris acumulada debe ser esparcida.

CONSEJO:

- Aunque uses jabón biodegradable, no dejes caer aguas grises a menos de 200 metros de cualquier cuerpo de agua.
- Si tienes puesta alguna crema, bloqueador o repelente, evita meterte a cuerpos de agua.
- Planifica tus comidas, seguro evitarás generar residuos innecesarios.
- Lleva siempre una bolsa de plástico o costal en tus actividades con el fin de trasladar tus desechos.
- Antes de hacer una letrina, verifica con las autoridades que puedes hacerla en la zona que estás visitando.
- Sin importar la actividad en la que participes, no olvides recoger siempre tus desechos.



P4: Deja lo que encuentras

Como lo hemos mencionado antes, los Principios para No Dejar Rastro son un código de ética que como caminantes debemos aceptar y poner en práctica, este cuarto principio que si bien parece muy simple de aceptar y llevar a cabo, tiene la misma dificultad que los demás y ponerlo en práctica nos ayudará a tener una mejor relación con la Naturaleza, a observar mejor el entorno, a capturar los mejores momentos en compañía de nosotros mismos, nuestros amigos y familia, todo ello buscando respetar de la mejor manera el entorno y evitando prácticas





que parecieran tan inocentes como llevarse una hojita, una roca, una semilla, recuerda que cada vez que llegas a un lugar, más cuando son remotos, y tienes esa sensación extraordinaria de haber descubierto algo y que te espera una gran aventura, esa misma sensación la deberían sentir todos los visitantes y la única manera de hacerlo es respetando el entorno, siempre buscando dejar la zona en las mismas condiciones en las que la encontramos al llegar.

Minimiza los cambios en el sitio que visitas

Sabemos que es difícil, sin embargo debes dejar las áreas que visitas tal cual las encontraste, aunque ha dejado de ser una práctica común al momento de acampar debido a los avances tecnológicos en la mejora de la impermeabilidad de las tiendas, evita hacer zanjas, recuerda que si estás en un área con zonas de acampado estables, no tendrás problemas con encharcamientos; sin embargo, si hablamos de hacer un refugio o colocar una tienda de campaña en un área remota, es preferible que desplaces tu acampado a una zona en la que no tengas que hacer zanjas por el declive natural de la zona.

Pero... ¿Y qué pasa con mi tienda?

Es común “limpiar” la zona en la que se pondrá la tienda de campaña, y que si bien se hace por dormir “más cómodo”, también se hace para evitar dañar el piso de la tienda, pero es importante que al finalizar tu acampado, vuelvas a dejar la zona de la misma manera que encontraste, con hojas, ramitas piedras, de tal manera que si al día siguiente u horas más tarde llegará otro grupo de personas, difícilmente escogerán el mismo sitio que tú ocupaste para colocar la tienda.

Cuando vas a visitar áreas naturales que ya cuentan con zonas adecuadas para fogata o zonas de sacrificio, es importante que no las desplaces por ningún motivo, recuerda que debemos evitar impactar el terreno creando zonas de sacrificio dispersas. En caso de estar en un área remota, planea tu viaje correctamente y determina si realmente es necesario tener una fogata y crear una zona de sacrificio, o simplemente basta con llevar una estufeta.

Evite dañar árboles y plantas vivas

Evita dañar los árboles, con frecuencia no reflexionamos acerca de ello, pero en ocasiones aunque no sea nuestra intención, no tomamos en cuenta que por más dura que pudiera parecer la corteza de un árbol también se puede dañar, es por ello que se deben prever los materiales que vas a usar para las diversas actividades que tienes contemplado hacer, con algo tan simple como pasar la cuerda sobre una rama y con ello balancear una piñata puedes generar mayor impacto que sujetar primeramente una polea y sobre ella pasar la cuerda y balancear la piñata. Por ello si vas a fijar cuerdas a los árboles, ten los cuidados correspondientes. Otra mala práctica que se suele hacer es obtener la resina de pino con el fin de tenerlo como combustible para iniciar un fuego, lamentablemente esas prácticas dañan los árboles vivos y pueden desatar una contaminación por plaga y posteriormente morir.

Evita amarrar alambres, piolas, mecahilo, o cuerdas en general a los árboles o plantas, ya que en caso que no decidas removerlos, es posible que el árbol o planta siga creciendo y si no se rompe o degrada, comenzará a cortar o dañar el árbol o planta.





CONSEJO:

- Evita tomar objetos de los lugares que visitas, es mejor tomar una fotografía o realizar un dibujo.
- Evita sujetar cuerdas a plantas y árboles, y si lo haces, destina el tiempo para quitarlo todo.



P5: Minimizar el impacto de fogatas

Si bien es cierto que a lo largo de la historia el fuego ha jugado papeles importantes en nuestra sociedad, ya sea como parte de un ritual como lo eran las hogueras funerarias, o en incendios estratégicos como lo fue el gran incendio de Roma en la época de Nerón, incluso hoy en día en las aún usadas cocinas de leña, todas estas acciones en algún momento han representado un impacto al ambiente en mayor o menor medida. En la actualidad, es más cómodo cocinar en una estufeta, aún seguimos utilizando fogatas, ya sea para proporcionarnos luz, calor y por supuesto cocinar; sin embargo, el encender un fuego conlleva una gran responsabilidad, pues de no apagarse de la manera correcta, puede terminar en un incendio y con ello generar un gran impacto negativo en la zona.

Aun cuando las áreas naturales han sufrido cambios debido al gran impacto que han dejado las distintas zonas de sacrificio por las fogatas que las personas hacen de manera dispersa, siempre debemos tener presente para qué se quiere encender el fuego y una vez determinando que es necesario, si ya existiera un área de sacrificio, utilizarla, en caso contrario podrás evitar hacer una zona de sacrificio si lo haces en alto para evitar que el calor entre en contacto directo con el suelo.

El desarrollo de estufas de campamento ligeras y eficientes ha fomentado un alejamiento del fuego tradicional para cocinar.

Las estufas se han convertido en equipos esenciales para acampar de mínimo impacto. Son rápidos, flexibles y eliminan la disponibilidad de leña como una preocupación en la selección del campamento.

Las estufas funcionan en casi cualquier condición climática y no dejan rastro.

Sartenes de fuego

Una bandeja, charola, anafre son otra alternativa que puedes utilizar para realizar la fogata, tomando en cuenta que lo único que se busca es proteger el suelo del calor generado por el fuego.





Leña

Con el fin de generar un impacto indeseable en la zona, evita cortar o romper las ramas de árboles de pie o caídos, recuerda que las ramas sueltas son fáciles de quemar y generan menos impacto, ya que al final es más sencillo esparcir la madera no utilizada, recuerda también que en caso de que introduzcas madera de otra área, ésta no debe tener plagas, tendrás que cerciorarte que aquella madera que se queme tendrá que hacerse ceniza blanca y la leña que introduzcas la tendrás que regresar.

CONSEJO:

- Antes de encender un fuego, pregúntate si realmente es necesario.
- Investiga si es posible encender un fuego en el lugar al que vas a acampar.
- En caso de encender una fogata, observa si hay suficiente madera de tal manera que a pesar de su uso, parezca imperceptible.
- Debido a que las estufetas encienden casi en cualquier clima, sólo debes preocuparte por el tipo de combustible que vas a usar.
- Evita hacer fuegos si hay poca madera disponible.
- Evita quemar leña de manera innecesaria.
- Puedes ir a carpinterías y aserraderos para comprar o pedir que te regalen el aserrín, mismo que te podrá servir para fabricar briquetas.
- En medida de lo posible cuenta con una estufeta que sea funcional con la actividad que vas a realizar.
- Preferentemente solo realiza fogatas en zonas de sacrificio (anillos de fuego o zonas marcadas).
- Puedes construir un terraplén de al menos 10 cm para generar una zona de sacrificio, recuerda que una vez terminado tu fuego, deberás retirar ese terraplén.
- Usa abundante agua para apagar la fogata.
- Antes de abandonar la zona de sacrificio, verifica que el fuego esté totalmente apagado.
- El combustible que no se esté usando debe estar alejado del fuego.
- Nunca dejes un fuego sin vigilancia.

P6: Respeta la vida silvestre

Vivir tu propia aventura a menudo trae grandes oportunidades para contemplar la flora y fauna en cada lugar al que viajas, es por ello que debemos ser cuidadosos con nuestras acciones, recuerda que cada vez que viajas eres un visitante en ese hábitat en el que cada ser vivo puede llamar casa, por lo que debes respetar la vida silvestre del lugar, si acampas en zonas remotas, considera hacerlo a 60 o 70 m de los cuerpos de agua para que los animales no se sientan perturbados o amenazados por tu presencia, evitando así que ellos puedan acercarse, evita estar “poniendo música” pues eso también los perturba, recuerda que salir al aire libre es una oportunidad para disfrutar de la Naturaleza en su totalidad, eso incluye escuchar correr el viento o trinar las aves.



CONSEJO:

- Evita perseguir, tocar, alimentar, silbar, gritar a los animales, en caso de que haya alguna manada y ésta tenga crías, sé cuidadoso, pues algún mal movimiento pueden interpretarlo como alteración o agresión a su espacio y puede llevar a que los animales en su vida silvestre intenten atacarte, por lo que lo mejor es retroceder y rodear el área.
- Si viajas a un área remota, investiga con la autoridad si en la zona existen fototrampas, de ser así, puedes comentar cuál será tu itinerario para asegurar que no perturbarás la zona que frecuenta la fauna de la zona.
- Evita dejar desechos, si bien es cierto que algunos al ser considerados orgánicos pueden degradarse más rápido, toma en cuenta que la fauna se acerque a ellos y tal vez se provoque un mayor impacto, ya sea porque generen hoyos en caso de ser enterrados o que se altere la alimentación del animal por el consumo innecesario de algún desecho.



P7: Sé considerado con los demás

Uno de los componentes más importantes de la ética de no dejar rastro, es el de ser siempre cortés con los demás visitantes que podamos encontrar en cada uno de nuestros viajes, sin embargo, este componente no está alejado de la realidad que ya vives pues al ser caminante vives tu día a día acorde a la Ley Scout.

Así como tú, las personas disfrutan estar en contacto con la Naturaleza, por ello, el exceso de ruido, las diversas actividades mal planeadas y los desechos juegan un factor importante para que otros viajeros la pasen mal, por lo que si quieras mantener una buena experiencia a cada lugar que visitas, en todo momento debes ser quien impulse el respeto hacia los demás, existan o no personas acampando o caminando junto a ti, recuerda que todos los visitantes deben tener la misma oportunidad de disfrutar del lugar así como tú lo hiciste cuando lo conociste.

Cuando tomes fotografías ya sea con tu cámara o desde tu teléfono, siempre toma en cuenta que en caso de que una persona ajena a tu Grupo aparezca, deberás contar con su consentimiento en caso de quequieras publicarlas en tus redes sociales, de no ser así, lo mejor que puedes hacer es editarla para borrar su presencia o volver a tomar la fotografía.

CONSEJO:

- Sé cortés con todas las personas que encuentres durante tu viaje.
- Sin importar que te encuentres sólo o únicamente con tu Equipo, pon en práctica este principio.





Durante este desafío lograste recorrer estos caminos y alcanzar las siguientes habilidades técnicas:

Me asumo como colaborador en el fortalecimiento de la cohesión social y del cuidado y conservación de la biodiversidad mediante actividades integrales y creativas.

Promuevo la vida al aire libre, respetando y cuidando el entorno natural.

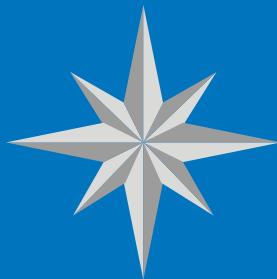
Soy consciente que mis acciones pueden generar un impacto en el ambiente.

Contribuyo al cuidado de la biodiversidad mediante la aplicación de técnicas amigables con la naturaleza.

Incorporo buenas prácticas a mis actividades, procurando el cuidado adecuado de la naturaleza y haciendo uso de sus recursos responsablemente.

Mis propios caminos en Kon-Tiki:





07



7 Cimas Técnica Avanzada

Caminos	54
Cuerdas	57
Herramientas	62
Cocina	63
Grandes Desafíos	65



Ir a Capítulo 06



Ir a Capítulo 08



Durante este camino hallarás los siguientes Desafíos:

Caminos

Identifica que el trabajo en Equipo es necesario e imprescindible para la elaboración de actividades al aire libre.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana en compañía de tu Equipo, cada vez que tienen actividades al aire libre, todos están dispuestos a colaborar entre sí, independientemente que uno de los miembros sea el responsable de la actividad o proyecto, siempre aportando al Equipo a través de las habilidades y conocimientos de cada uno de los miembros, con el fin de alcanzar un objetivo común.

Prepara una infusión con alguna planta medicinal de la región para contrarrestar algún malestar como agruras o estrés.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana cada vez que tienes una actividad al aire libre, haces una búsqueda documental de las diversas plantas medicinales que están cerca del lugar en el que vas a desarrollar tu actividad, además de conocer la forma de preparación y puede llegar a presentarse algún tipo de alergia.

Identifíco y pongo en práctica la buena planeación de actividades en la Naturaleza siendo responsable con mi persona evitando ponerte en riesgo y poner en riesgo a los miembros de mi Equipo.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando de manera cotidiana antes de realizar cualquier actividad al aire libre, implementas en la estructura de proyecto de tu actividad, un pequeño análisis de riesgos, en donde contemplos cuál debe ser el Equipo de protección personal que requieres para el desarrollo de cada actividad.

Soy capaz de cocinar en distintas condiciones de clima, haciendo uso de diversas técnicas haciendo incluso mis propios utensilios de cocina.

¿Cómo saber que estoy trabajando para completar el camino? Desarrollas el camino cuando a pesar del tiempo meteorológico en el que te encuentres puedas cocinar, ya sea que puedas construir un horno superficial o exista un área de sacrificio y se te permita hacer un horno en el subsuelo, o tal vez puedas encender un fuego a pesar de la inclemencia del tiempo para poder cocinar, o también cuando decides crear algunos utensilios de cocina aprovechando cáscaras o trozos de madera.

HABILIDADES:

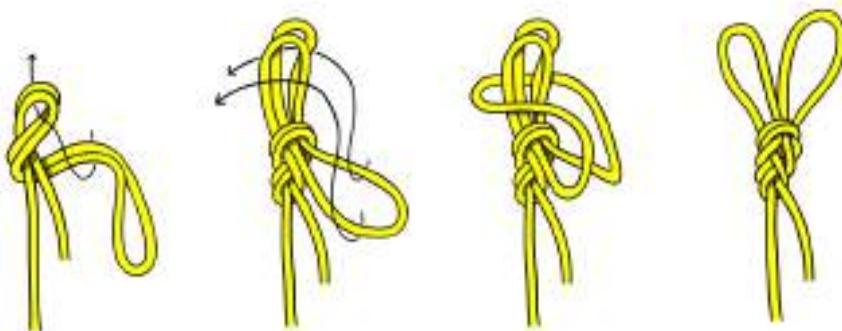
Realizar nudos más técnicos te permitirá aplicarlos a diversas actividades más especializadas.





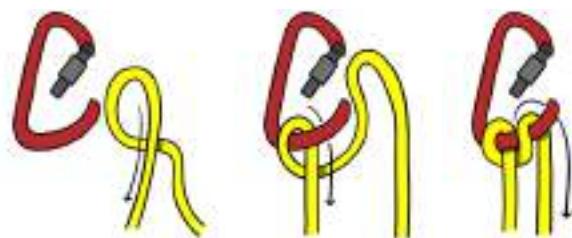
Ocho doble/Ocho con orejas

Esta variante de la gaza de ocho, podemos decir que es una gaza semifija, pues nos permite modificar el tamaño de cada gaza, una vez hecho eso permanece fija. Esta gaza al someterse a una tensión, reparte la fuerza de ésta en cada una de las gazas, permitiendo un reparto uniforme, además esta gaza no llega a apretarse demasiado, y al igual que la gaza de ocho es un nudo muy seguro, pues bajo tensión no se logra deshacer, por esa razón es usada en la instalación de cuerdas para deportes de altura como la escalada, espeleología, cañonismo, así como en diversos trabajos verticales.



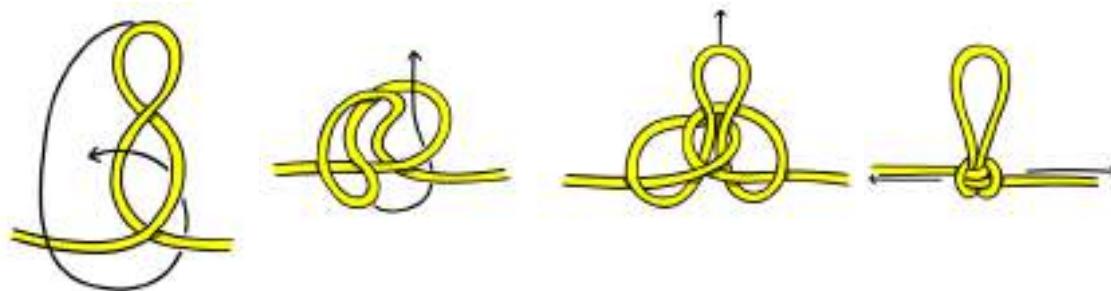
Nudo dinámico

Este nudo puede ser usado como nudo de frenado al deslizar una cuerda, es decir, si se busca que la cuerda se deslice sobre una superficie con una velocidad controlada como en un mosquetón o un tubo, el nudo dinámico nos proporciona una gran eficiencia ya que al aumentar el rozamiento, proporciona la oportunidad de controlar la velocidad con la que se desliza la cuerda.



Nudo de mariposa

Es una gaza fija, que si bien no disminuye la resistencia de la cuerda, podría ayudarte para aislar la misma de un posible daño como lo podemos ver en la imagen, también al ser una gaza fija sencilla de hacer, es posible utilizarla como una gaza para realizar arrastres o incluso una escalera.



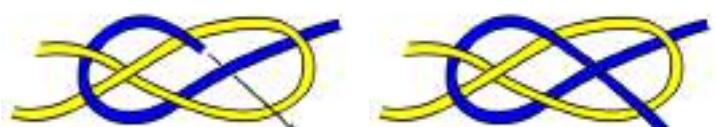


Nudos decorativos

Dentro de los nudos decorativos más usuales dentro del Movimiento Scout, podemos encontrar el nudo cabeza de turco en sus distintas versiones, el nudo de diamante, el nudo gaucho, entre otros; el poder realizarlos muestran que posees una gran habilidad, así como una buena técnica. En últimas fechas, uno de los nudos decorativos que se empezó a utilizar mucho fue el nudo gaucho realizado con paracord 550, como sugerencia, **sería bueno que tengas uno en tu pañoleta** pero en un solo color, pues de esta manera se puede convertir en una cuerda para usos de emergencia.

Nudo de Ajuste Doble

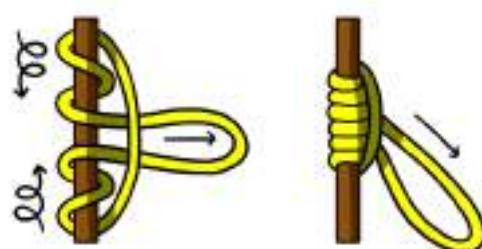
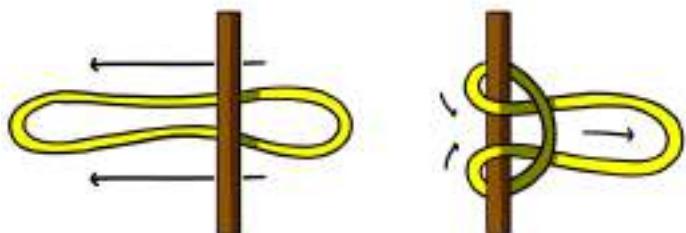
Suele ser entre los más usados y sencillos de elaborar cuando se trabaja con sogas con una mena (diámetro) de gran tamaño, este nudo sirve para unir 2 cuerdas del mismo grosor o incluso de distintos. Además, sirve como base para otros nudos de uso decorativo, tal es el caso del nudo de barrilete de 3x4, nudo de diamante y nudo de cabeza de turco.



Algunos nudos técnicos

Prusik

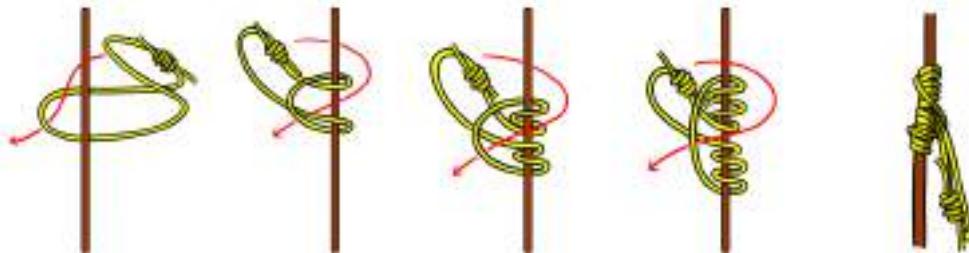
Es un nudo autobloqueante, el diámetro y el tipo de cordino utilizados para realizarlo se deben escoger en función de la cuerda sobre la que será utilizado. La sujeción o frenado, y la facilidad de desbloqueo pueden ajustarse en función del número de vueltas. Observa que el cordino está unido con pescador doble o incluso podría ser triple.





Machard

Es también un nudo autobloqueante, sin embargo, es más fácil desbloquear el nudo independientemente del diámetro del cordino utilizado. La sujeción o frenado y la facilidad de desbloqueo pueden ajustarse en función del número de vueltas. Observa que el cordino está unido con pescador doble o incluso podría ser triple.



Fugitivo

Es un nudo que tras ser realizado puedes deshacer con rapidez, para ello solo debes jalar uno de los cabos; sin embargo, el otro cabo permanecerá fijo al aplicarle tensión, esto tiene una gran utilidad ya que puede servir para sujetarlo desde lo alto, descender por la cuerda y al finalizar el descenso, podrías recuperar la cuerda jalando el cabo corredizo.



Cuerdas

Tensar y fijar

El tensar o fijar una cuerda representa un dominio de diversas habilidades, ya que en ocasiones para lograrlo deberás hacer uso de poleas mecánicas, gazas fijas o incluso un nudo dinámico; sin embargo, con cualquier medio que uses para poder tensar o fijar una cuerda, estarás aplicando dos o más nudos que aprendiste a realizar durante el desarrollo de la insignia Terra Nova.

Es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

- El tipo de cuerda que deseas tensar o fijar.
- El grosor de la cuerda.
- Las dimensiones del espacio en el que deseas tensar o fijar la cuerda.
- Las herramientas que vas a utilizar para hacerlo.
- ¿Vas a tensar o fijar la cuerda tú solo o tendrás ayuda de alguien más?



Desarrollar esta habilidad es de gran utilidad, ya que en los momentos de armar un puente con cuerda, agregar tensores a tiendas de campaña o refugios, en caso de ser necesario remolcar un vehículo (fijar una cuerda), colocar el tendedero en casa, tendrás la confianza de que tus cuerdas estarán bien fijas y no sentirás preocupación alguna por saber si la cuerda se soltará.

Algunos de los nudos que son más usuales para tensar o fijar una cuerda son:

- Vuelta de braza
- Ballestrinque/Ballestrinque doble
- Media llave y dos cotes
- Nudo dinámico

Te invitamos a que practiques el fijar o tensar una cuerda, si es posible, puedes hacerlo en tu local en compañía de tu Equipo, de esta manera todos podrán ponerse a prueba y al mismo tiempo podrán realizar un recorrido por una cuerda fija (Paso de soldado, de koala/mono, guerra de koalas/monos, etc.).

Cuidados

Recuerda que debes ser muy cuidadoso con las cuerdas que usas, no solamente para prolongar su vida útil, sino también porque tener una cuerda en buenas condiciones puede ser la diferencia en tener o no un accidente.



CONSEJO:

Te recomendamos que cada vez que adquieras una cuerda, sigas los cuidados indicados por el proveedor o fabricante; en ocasiones, no tendrás oportunidad de ponerte en contacto con ellos y es por esto que te damos algunas recomendaciones generales sobre los cuidados de las cuerdas.

- Evita que la cuerda entre en contacto con tierra suelta o arena, ésta se puede incrustar en las fibras y aumentar su desgaste.
- Evita que la cuerda roce con frecuencia objetos cortantes.
- En caso de que la cuerda se moje, evita secarla al sol.
- Evita que la cuerda esté en contacto con productos químicos.
- Evita tener la cuerda cerca de fuentes de calor.
- Evita tener la cuerda a la intemperie si no es necesario, esto siempre acortará su vida útil.
- Guarda tus cuerdas en un lugar seco y limpio.

Como última recomendación, te sugerimos que identifiques tus cuerdas, lleva una bitácora de cada una de ellas, en la que plasmes si la cuerda se mojó, se trozo, sufrió contacto con objetos cortantes, se llenó de barro, cuántas veces fue utilizada en el mes o año y qué persona la usó, estos datos son muy importantes pues en caso de ser necesario, podrás generar un plan de reemplazo para cada una de tus cuerdas.





Realizar construcciones con dificultades media o alta suelen ser más cotidianas y generalmente representan un mayor desafío en la Comunidad de Caminantes, por ello te invitamos a que realices alguna de las siguientes propuestas, ya sea para un campamento, o incluso como un proyecto social para alguna Comunidad. Lo más importante es que logres definir junto a tu Equipo, los recursos financieros y humanos que necesitas para generar la construcción, permisos del lugar en caso de ser necesario, la temporalidad del proyecto, ya que puede ser que demores dos o tres fines de semana en terminar de cristalizarlo, al final no olvides presentar un reporte y compartir con tu Comunidad el trabajo realizado.

Puentes con cuerdas

Realizar puentes con cuerdas parece ser algo sencillo, y como se mencionó previamente, tiene una dificultad media alta, puesto que requiere que sepas tensar y fijar las cuerdas, así como conocer la elongación de las mismas, pues al final no es lo mismo la elongación que presenta cuerdas que tienen fibras plásticas con las que tienen fibras naturales, en algunos casos dependiendo del largo del puente tendrás que reforzar el centro del mismo para evitar una gran elongación.

Una de las grandes ventajas de realizar puentes con cuerdas es el poco material que se necesita para su elaboración y funcionamiento, si bien es cierto que se puede dotar de algunos peldaños de algún otro material, suele no ser necesario colocarlos para poder utilizarlos.

Dentro de los puentes más comunes hechos con cuerdas se encuentran los puentes de 2, 3 y 4 cuerdas. Es importante mencionar que en ocasiones no siempre tendrás las mejores ventajas sobre el terreno para poder construir tu puente, por lo que en ocasiones será necesario que construyas uno o varios caballetes, los cuales servirán para poder soportar tu puente.

Sugerimos que con tu Equipo, pongan a prueba su habilidad y construyan un puente útil, realicen el diseño del mismo; recuerden que su imaginación será el límite, pues si bien los materiales seguro podrán conseguirlos prestados o incluso comprarlos, es necesario que definan cuántas cuerdas van a usar, pueden buscar asesoría para saber cuánto peso puede soportar, por último comparte con tu Equipo y Comunidad cuáles fueron los aspectos que consideras más importantes en el desarrollo de un puente y si consideras capaz de realizar uno más grande o con menos material.





Construcciones en campamento con dificultad media-alta

Torre de observación

Si bien es cierto que las torres de observación son un tipo de construcciones que en la actualidad han quedado un poco en desuso, el poder construirlas representa un gran dominio de las habilidades técnicas, puesto que para poder construirlas se deben cuidar algunos detalles como lo son: el tipo de materiales a utilizar, sus dimensiones, su diseño, temporalidad, uso de la misma, etc.

Te sugerimos explotar tu creatividad, y en compañía de tu Equipo construyan cada uno su propuesta haciendo un modelo a escala, pues al final será una gran guía, al poner en práctica cada amarre, definir el tamaño de la misma, así como las dimensiones de los materiales, serás capaz de ver la estabilidad que tiene la misma y si realmente es necesario que los soportes de la torre se fijen directamente al piso, una vez hecho eso decidan cuál será la torre a construir.



Piensen en la temporalidad de la torre, si tienen un local en el que podrán ir avanzando poco a poco, será más fácil terminarla; sin embargo, si deciden ir acampar con toda la Comunidad, seguro podrán realizar una competencia en la que cada Equipo deberá terminar su torre en un tiempo determinado, incluso hacer uso de ella, si cuentan con binoculares podrían tener alguna actividad de observación de aves.

Asta elevada

Realizar un asta requiere un dominio básico de las habilidades técnicas, sin embargo para motivar a desarrollar tu creatividad y hacer uso de ella para la resolución a problemas concretos, queremos que imagines y cristalices un asta, la cual deberá estar suspendida en el aire; nosotros te mostramos un ejemplo, pero estamos seguros que tú en compañía de tu Equipo lograrán hacer algo espectacular.



Te recomendamos, como siempre, que realices un modelo a escala, determinar el tamaño de tu construcción, definas los materiales que vas a usar, así como la temporalidad en la que la harán.





Puentes

Sin lugar a dudas construir un puente fue, es y siempre será una proeza humana, desde el polímata florentino Leonardo Da Vinci, que logra construir un puente que sólo funcione con esfuerzos a compresión y no requiere de ningún tipo de sujeción extra, hasta el puente generado por el ingeniero alemán Mike Schlaich, que logra construir un puente que proporcionalmente es más delgado que una cáscara de huevo. Como Caminante, construir un puente representa un dominio medio-avanzado de tus habilidades técnicas, puesto que cuando se busca construir un puente se hace principalmente con la intención de darle ese uso y que no sea algo meramente ornamental.

Es importante que con tu Equipo decidas cómo será su puente, así como en qué lugar lo construirán. Para darle el uso adecuado te recomendamos como siempre, realices un modelo a escala, determinar el tamaño de tu construcción y definas los materiales que vas a usar, así como la temporalidad en la que lo harán.

Portadas complejas

Construir una portada siempre habla de la creatividad, así como del dominio de las habilidades técnicas que tienen las personas que la diseñaron y elaboraron. A diferencia de otras construcciones que se suelen ver en el Movimiento Scout, las portadas pueden ser utilizadas en actividades tanto fuera como dentro de nuestro local. Una portada tiene algunos aspectos importantes a los que tal vez no les habías prestado atención:

- Identificar el acceso entre el interior y exterior a un determinado lugar de la misma manera que lo hace una puerta.





- La funcionalidad de la portada es independiente de su parte ornamental.
- Su construcción puede demorar incluso más tiempo que una construcción más compleja, un ejemplo de ello fue la portada construida en el XXXII EEAS celebrado en Oaxaca, la cual demoró más de 7 horas de trabajo continuo.
- Diseñar la portada también puede demorar bastante tiempo.
- Es posible que sólo debas construir una portada y que gracias a las condiciones del lugar no es necesario construir alguna cerca.

Es importante que con tu Equipo decidas cómo será su portada, así como en qué lugar la construirán.

Para darle el uso adecuado te recomendamos como siempre, realices un modelo a escala, determinar el tamaño de tu construcción, definir los materiales que vas a usar, así como la temporalidad en la que la harán.



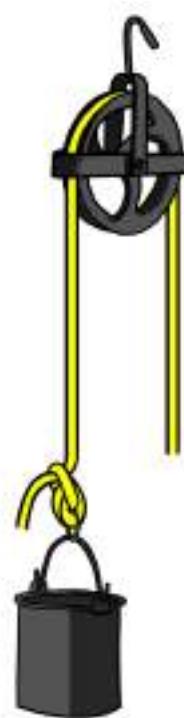
Herramientas

Poleas

Si bien puedes encontrar información en internet acerca de Arquímedes y cómo logró levantar un barco con unas cuantas poleas, el uso de las mismas junto con una cuerda para las actividades al aire libre puede ser muy variado, desde tensar una cuerda, levantar objetos pesados, deslizarse con ella sobre una línea fija, arrastrar algún objeto, construir algún elevador entre otros, por esa razón es importante que tengas en cuenta las siguientes observaciones:

CONSEJO:

- Colocando las poleas en el lugar adecuado, puedes hacer que el “esfuerzo” de mover algún objeto se divida entre tantas poleas tenga tu sistema, es decir, si tu sistema cuenta con 3 poleas, sólo harás la tercera parte del esfuerzo que harías normalmente con una sola.
- Nunca está demás contar con más de una polea para un campamento.





Cocina

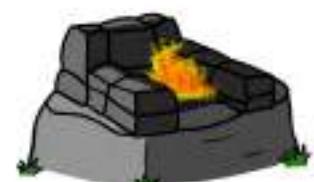
Como Caminante no te encuentras exento de realizar actividades al aire libre, ya sea en una excursión larga o en un campamento, es fundamental que seas capaz de preparar tus alimentos, y cuando pensamos en “preparar alimentos” nos referimos realmente a cocinar algunos plátanos, pues indudablemente no es lo mismo comer pizza fría, cereal con leche o tal vez un sandwich en un campamento, que preparar un lomo relleno bañado en jugo de naranja, o tal vez una crema de champiñones con cebollas cubiertos en crema de mantequilla de ajo, aceite de oliva y pimienta, inclusive un espagueti en salsa de tomate y finas hierbas acompañado de una guarnición de papas hasselback con bastones de brócoli y zanahorias o también conejo pibil. Si bien es cierto que realizar una comida así puede representar mucha inversión de tiempo, debes recordar que al final del día tú eres quien debería disfrutar de la comida, por ello te invitamos a que cada vez que realices una actividad al aire libre, te des la oportunidad junto a tu Equipo de realizar una comida gourmet con el fin de disfrutar una buena comida, así como de aprender a elaborarlas, mejor aún, para entender cómo funciona la cocina sin utensilios.

Cocina sin utensilios

En un principio, lo más importante es entender a qué nos referimos con el término “Comida sin utensilios”, para ello diremos que un utensilio será todo aquel instrumento de la cocina que es fabricado en grandes proporciones y que evidentemente nos ayudan a cocinar, por ejemplo, vasos, tazas, platos, sartenes, cucharones, cubiertos, cuchillos, papel aluminio, contenedores de plástico, etc. Sin embargo, como Scout a menos que se diga lo contrario, cuando pensamos en cocinar sin utensilios, significa que podemos hacer uso de un cuchillo como única herramienta propia de la cocina, sin embargo, con tu habilidad puedes generar tus propios utensilios, por ejemplo, una olla con la cáscara de coco o de una cáscara de sandía incluso con una cáscara de piña, un vaso con un pepino, un pequeño sartén con una hoja de Maguey, un tenedor con una ramita, sólo la imaginación será uno de los límites para que tú fabriques tus utensilios, lo más importante será que seas capaz de cocinar, por esa razón te sugerimos que antes de aventurarte a cocinar sin utensilios, trata de cocinar de manera habitual con todos los utensilios en casa, poco a poco podrás ir repitiendo los mismos platos pero, ocupando menos utensilios, así cuando menos te des cuenta, no sólo serás un experto de la cocina, sino también un experto de la cocina sin utensilios.

Cocina en horno

Te sugerimos también que en alguna actividad pongas en práctica el cocinar en un horno, para ello primeramente debes construir uno que no se encuentre a ras de suelo y para ello seguro podrás buscar en distintas fuentes de información cómo se construye un horno con una “lata grande de mantequilla” o tal vez crear completamente un horno con adobe. Una vez hecho el horno, podrás elegir un plato adecuado para cocinar en él, por ello nuevamente te recomendamos que practiques cocinar distintos platos, para que al final, cocinar con un horno hecho por ti y/o por tu Equipo sea tan similar como cocinar en un horno eléctrico o de gas que puedes tener en casa.





Astucias

El término de “Astucia” viene del ser **Astuto**; esto se demuestra dentro de una actividad al aire libre en la que para poder resolver situaciones a las cuales se necesitaría una acción rápida, se debe hacer uso de nuestros conocimientos, creatividad y habilidad técnica, cuidando en medida de lo posible ocupar recursos innecesarios tales como nudos, amarres, exceso de materiales, etc.



Refugios

Poder pernoctar en un refugio bien hecho te brinda seguridad y comodidad, además si te encuentras en una actividad de volanta, te ofrece ligereza en comparación de tener que llevar una tienda de campaña y te brinda la oportunidad de poder colocar y retirar el acampado de forma rápida. Conscientes de que el clima en cada región puede variar, te sugerimos revisarlo antes de realizar una actividad para tener una idea general de cómo es la región durante el año y además revises el estado de tiempo atmosférico para ir preparados en caso de descensos de temperatura o en caso de precipitaciones. De igual manera, es importante conocer el tipo de fauna del lugar al que vas, pues en caso de ser necesario, tendrás que contemplar el no estar en contacto directo con el suelo y para ello podrás implementar el pernoctar suspendidos en una hamaca; sin embargo, si tu nivel técnico es lo suficiente bueno y cuentas con el equipo técnico necesario, podrías incluso hacer refugios en lugares con temperaturas bajo cero; al final sólo tú pondrás el límite hasta dónde quieras conocer y poner en práctica las técnicas para acampar con esta modalidad.





Grandes Desafíos

Como caminante tienes un gran desafío, y es el de vivir tu propia aventura, justamente para ello tendrás que desarrollar nuevas habilidades y conocimientos técnicos, que te lleven a realizar actividades llenas de nuevas experiencias que sean desafiantes, útiles, recompensantes, atractivas, pero sobre todo, seguras. Por lo tanto, te pedimos que desarrolles habilidades y conocimientos técnicos (mínimos) en al menos 2 actividades al aire libre. Éstas dependerán mucho tanto de tus gustos, como de la región en la que te encuentres.

Ejemplo:

Supervivencia	Rafting	Senderismo
Buceo	Kayakismo	Ciclismo de montaña
Montañismo	Espeleología	
Escalada	Cañonismo	

No olvides que para desarrollar las habilidades y conocimientos deberás contar con la asesoría de un experto en el área, siempre con la finalidad de realizar actividades más seguras.

Durante este desafío lograrás recorrer estos caminos y alcanzar las siguientes habilidades técnicas:

Identifica que el trabajo en equipo es necesario e imprescindible para la elaboración de actividades al aire libre.

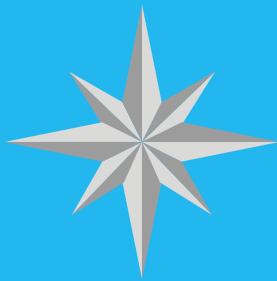
Prepara una infusión con alguna planta medicinal de la región para contrarrestar algún malestar tal como agruras o estrés.

Identifico y pongo en práctica la buena planeación de actividades en la naturaleza siendo responsable con mi persona evitando poner en riesgo a mí y a los miembros de mi equipo.

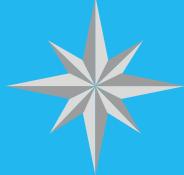
Soy capaz de cocinar en distintas condiciones de clima, usando diversas técnicas haciendo incluso mis propios utensilios de cocina.



Mis propios caminos en Siete cumbres:



08



Discovery: Me protejo, me cuido y también a los demás

Caminos	68
A Salvo del Peligro	68
Protección en línea y ciudadanía digital	73
Primeros auxilios	75
Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)	87
Protección civil y seguridad durante nuestras actividades	88
Clima	90
Transporte	91
Prevención de incendios en el campamento	91
Gestión de riesgos al aire libre	92



Ir a Capítulo 07

Ir a Capítulo 09





Durante este camino hallarás los siguientes Desafíos:



Caminos

Sé lo que debe contener el botiquín personal así como el de Equipo y reconozco la responsabilidad que conlleva tenerlo en buen estado y siempre disponible.

Reconozco y evito las situaciones que pueden desencadenar una hipotermia o un golpe de calor, preparando en cada salida junto con mi Equipo, los materiales necesarios para evitar dichas situaciones.

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

Identifico diferentes situaciones en donde una persona puede necesitar Primeros Auxilios Psicológicos.

Reconozco la necesidad de contar con un plan de protección civil en mi hogar y en cada actividad, ya sea en el local o al aire libre.

A Salvo del Peligro

Para obtener una mejor experiencia en vida al aire libre, entiendo la importancia de tomar en cuenta que los objetivos sean parte de mi bienestar y el de mi Comunidad, de tal forma que disfrute mis actividades a salvo del peligro, tanto dentro de mis actividades como fuera.

Comunicarse con los Scouters y adultos

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

Recuerda que como caminante eres solidario, y es importante dar un trato con dignidad y respeto, por esa razón te brindamos algunos consejos que debes poner en práctica de forma constante.

CONSEJO:



- Practica con tus Scouters una comunicación transparente y libre de juicios, con la intención de llevar a cabo actividades apegadas a los valores y principios del Movimiento Scout.





CONSEJO:

- Comunícate con tu 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.
- Escucha con atención lo que quieren decir los miembros de tu Equipo y repite lo que han dicho para saber si has comprendido, con el objetivo de encontrar la mejor solución.
- Identifica comentarios que pueden herir a las personas, eres responsable de no utilizarlos como juego o diversión.
- Actúa con responsabilidad al proponer alguna actividad al aire libre e identifica si la misma es segura.

Los y las caminantes somos dignos de confianza, sin embargo, hay situaciones que debes comunicar a tus Scouters aún cuando sean confidenciales, éstas son aquellas en las que corre peligro la vida de alguien o incluso la tuya, por ejemplo, una amenaza, hacerse daño o a alguien más, en el que te sientas intimidado o incómodo. Asegúrate de buscar un lugar donde puedas hablarlo de manera tranquila y comunicar lo que deseas expresar.

Recuerda que no puedes solucionar todas las situaciones que te confían, sin embargo, es de gran ayuda que lo expreses a las personas adecuadas para tratar lo sucedido.

Cómo no ponerse en riesgo

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 prepararnos con responsabilidad y respeto para promoverlo dentro de tu Equipo y con tu Comunidad y saber cómo actuar en caso necesario, para ello es importante que veas la siguiente lista:

Puedo identificar las situaciones que me hacen sentir intimidación.

Soy responsable de comunicar a mi Scouter cuando no me siento seguro/a.

Sé identificar qué son las redes de apoyo y la importancia de contar con ellas.

Puedo ubicar los factores que no forman parte de a salvo del peligro.

Puedo proponer un plan de acción para establecer la manera de comunicar lo que requerimos para sentir seguridad en las actividades de campamento.



CONSEJO:

Dirígete a la página de la Asociación de Scouts de México: <https://scouts.org.mx/> e investiga aquellos documentos que se implementan para garantizar tu seguridad, y no olvides que al acudir a cualquier actividad Scout, principalmente aquellas en las que sales de tu local, debes tener permisos firmados por tus adultos responsables con la intención de mantenerte a salvo del peligro, **¡La seguridad en actividades Scouts es responsabilidad de todos!**



Identificar tratos irrespetuosos

Recordemos 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 caminantes, y si llegara a suceder, que puedas comunicar de una manera que el otro comprenda lo que quieras decir, evitando generar una discusión, a esto se le conoce como 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 evitando herir aquello que los demás o nosotros sentimos.

Recuerda que todas las personas pueden disfrutar las actividades Scouts tanto como tú, por ello debemos de poner en práctica la empatía para comprender la perspectiva del otro.

Entiendo que la diversidad e inclusión 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.

Soy capaz de identificar algunas palabras que puedan estereotipar a los demás y aquellas que no son inclusivas.

Puedo explicarle a mi Sección lo que es la comunicación assertiva y la importancia de ésta dentro del diálogo para evitar discusiones.

CONSEJO:

Es posible que aún no te quede claro el término inclusión, por ello, te pedimos que investigues la diferencia entre inclusión e integración, así como los mitos más comunes acerca de la discapacidad y compártelo con tu Equipo/Comunidad. Recuerda que la inclusión también es trabajo de todos.





Importancia de una buena alimentación y actividad física

Todos los alimentos que consumes en un día forman parte de tu dieta, ésta debe de ser de acuerdo a tus necesidades nutricionales. Una alimentación saludable es necesaria para crecer, ya que estás en la última etapa de crecimiento, y para que el cuerpo pueda realizar sus funciones adecuadamente.

Quizás has escuchado hablar que una buena alimentación previene enfermedades crónicas, ejemplos de éstas son la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial.

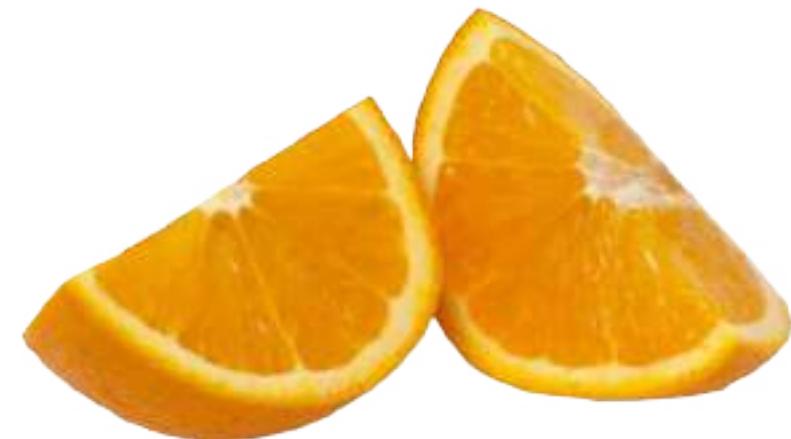
Es posible que algunas personas tengan alergias a ciertos alimentos o éstos les generen cierto tipo de malestar. Te recomendamos estar al pendiente de tu Equipo y saber quiénes tienen alergias, a cuáles alimentos y puedan así realizar sus menús tomando en cuenta las necesidades de todos y todas.

Junto con la alimentación, la actividad física ayuda a tu cuerpo a mantenerse saludable y fortalecer tus huesos y músculos. Es importante que busques el espacio para realizar una actividad física o un deporte que te guste, o incluso puedes salir a caminar, asegurándote de que dure al menos 1 hora y máximo 5 días a la semana.

Habrá campamentos que requieran un esfuerzo físico mayor, por lo que necesitarás adaptar tu alimentación. Por ejemplo, en una volanta requerirías más energía de manera rápida, por lo que los carbohidratos simples (azúcares) y proteínas serán tu mejor opción, al igual que mayor hidratación por lo que tendrás que estar bien hidratado previamente a tu actividad.

Es probable que en algún momento te des cuenta que tus emociones influyen en tu alimentación, por ejemplo al sentirnos nerviosos en ocasiones es probable que no comamos, provocándose dolor de cabeza o de estómago. Quizás también estamos estresados y eso nos hace comer mucho y después sentirnos culpables de haberlo hecho. Al estar presente la culpa en la alimentación, puede empezar un círculo vicioso en el que se evitan los alimentos por temor al qué dirán y qué pasa si como mucho, o querer eliminar esa culpa con comportamientos compensatorios después de comer demasiado.

Es importante que aprendas a identificar las situaciones que te llevan a modificar tu alimentación y si éstas pueden ponerte riesgo, para que puedas acudir con el adulto de tu mayor confianza y compartirlo para que pueda brindarte el apoyo necesario. Recuerda que la imagen corporal y el peso no es lo más importante, sino el estar saludable.





CONSEJO:

- Identifica qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria y sus repercusiones en la salud.
- Diseña un menú para campamento mayor a 3 días y planificar las comidas de acuerdo con el tipo de alimento.
- Entiende cómo adaptar el menú de acuerdo a las actividades a realizar durante un campamento o excursión.
- Conozco cuáles son los síntomas más comunes de alergias.
- Infórmate cuáles son los alérgicos que pueden poner en peligro la vida o integridad de los miembros de tu Equipo.
- Sé identificar las situaciones que pueden generar sensaciones o emociones inesperadas dentro de un campamento a los miembros de mi Equipo o Comunidad.

Manejo de alimentos en campamento, inocuidad, preparación

Transportar y preparar tus alimentos de una manera higiénica evitará que pongas en riesgo tu salud y la de tu Equipo con alguna enfermedad transmitida por alimentos (ETA). Éstas pueden causar malestar estomacal, vómito, diarrea e incluso fiebre.

Ten presente que tanto un mal manejo de los alimentos como su almacenamiento y una preparación inadecuada se pueden evitar con los siguientes puntos:

- 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 se desperdicien o te hagan daño. Asegúrate de almacenarlos en hieleras.

CONSEJO:

- Siempre identifica cuáles son los alimentos de tu menú que puede tener una más fácil descomposición.
- Investiga diferentes métodos de conservación de alimentos y ponlos en práctica.
- Presta atención a tus alimentos para saber cuáles se encuentran en mal estado y evita que se consuman.



- 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, sabor desagradable o cambios en el color.

Protección en línea y ciudadanía digital

La ciudadanía digital es la aplicación de conductas pertinentes en el uso de internet, redes sociales y tecnologías disponibles, nació con la intención de educar y sensibilizar a los usuarios de internet, al darles herramientas que les permitan reconocer fuentes relevantes y confiables, así como comunicarse de manera efectiva a través de los canales digitales. La capacidad de participar en la sociedad en línea de forma competente, crítica y segura.

La protección en línea es parte fundamental para nuestra visita en los diferentes sitios de internet, pues debemos comprobar que los sitios que visitamos, nos pueden robar nuestros datos personales, donde seamos víctimas de robo de identidad, y de los cuales puedan hacer uso inapropiado que nos pone en riesgo. La mayor parte de nuestra información la hemos compartido nosotros mismos, debemos ser cuidadosos de lo que publicamos, debemos proteger la privacidad de nuestros amigos y familiares.

Respeto

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.

En la red tenemos la oportunidad inevitable de encontrar personas e informaciones de todo tipo y, por lo tanto, distintas e incluso contrarias a nuestros valores, opiniones o preferencias. Se hace preciso desarrollar la capacidad de ejercer la libertad propia sin afectar derechos ajenos. Al mismo tiempo, tenemos la obligación de cuestionar, de verificar, aquellas informaciones de las que nos hacemos partícipes y difusores. El derecho a la privacidad incluye los derechos a la igualdad y a la no discriminación, y a la libertad de expresión y reunión. La ONU en su artículo 12 nos habla sobre el derecho a la intimidad.

No guardar silencio

Las tecnologías digitales están transformando la forma en que se ejercen, se protegen y se vulneran derechos básicos como la libertad de expresión y el acceso a la información, y también están dando lugar al reconocimiento de nuevos derechos.

La Ley Olimpia define la violencia digital como actos de acoso, hostigamiento, amenaza, vulneración de datos e información privada, así como la difusión de contenido sexual (fotos, videos, audios) sin consentimiento y a través de las redes sociales, atentando contra la integridad, la libertad, la vida privada y los derechos, principalmente de las mujeres.





Es importante conocer la guía de ciberseguridad que nos ofrece la policía cibernética, [Ciberguia-2021.pdf](#)

Buscar el apoyo y la asesoría adecuada con los expertos en el tema, nos ayudará a no ponernos en riesgo y/o a nuestros amigos y familiares. Si necesitas la asesoría y el acompañamiento de la policía cibernética, puedes llamar al 55.5242.5100 ext. 5086.

Medios digitales

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. Pon atención de los enlaces que visites, no descargues contenido del que no estés seguro, maneja con responsabilidad tus accesos, mantén actualizado tu antivirus.

Redes sociales

Son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común, un mal uso de ellas nos puede llevar a ponernos en riesgo, por esa razón es importante que los contenidos que pubiques en las diversas plataformas digitales sólo sean para tus amigos, ya que al final no sabes el uso que le puedan dar las personas a los contenidos que pubiques.

CONSEJO:

- Conectarse a redes WiFi seguras, es fundamental para proteger tus datos personales.
- Evita publicaciones que puedan dañar tu imagen, pero también que puedan dañar la imagen de los demás.
- Cuidado con los perfiles falsos.
- Ataques de *phishing*.
- Analiza la gramática y el concepto del mensaje.
- Estimular los usos socialmente positivos de la red porque ayudan a percibir el medio como una herramienta de poder, de participación, de encuentro, de intervención enriquecedora en la sociedad. Crear dinámicas que canalicen el sentimiento de pertenencia al grupo y la colaboración en torno a estos usos, puede ser un extraordinario avance.
- Aumentar entre los adultos el conocimiento de los usos actuales de la red por parte de los jóvenes, así como de las aplicaciones más populares. Para proteger de peligros graves a un menor en la red, no es imprescindible saber de tecnología.
- Nunca aceptes solicitudes de amistad si no estás seguro de quién sea. Nunca pongas tus datos personales como nombre completo, ubicación o teléfonos, manténlos en la confidencialidad.



Información privada

Debemos 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.

CONSEJO:

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

- Sé cuidadoso con la información que compartes. Una vez publicada en Internet, ésta es permanente, escapa de tu control y es accesible desde cualquier lugar del mundo.
- Configura adecuadamente las opciones de privacidad en tus perfiles de redes sociales. Controla quién tiene acceso a tus publicaciones.
- Conoce tus derechos. Antes de hacer uso de un servicio, infórmate y lee bien las políticas de privacidad. Haz valer tus derechos.
- Sé precavido con tus dispositivos y los lugares públicos. No olvides la seguridad de tus dispositivos, y utiliza siempre redes seguras para compartir información.
- Si alguna información publicada sobre ti te está perjudicando, solicita su retirada a Google o al servicio que corresponda. Tienes derecho al olvido en Internet.



Primeros auxilios

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.

Los 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).

Primer Respondiente. Representa a la primera persona que decide proporcionar los primeros auxilios a la persona que presenta una alteración en su estado o en su integridad física. Puede o no ser un profesional de la salud, médico, enfermera, técnico en atención médica prehospitalaria. Es **responsable de evaluar la escena, llevar a cabo la revisión de la víctima, activar el servicio médico de urgencias** e iniciar la atención inmediata de la urgencia médica con el soporte básico.





Principios básicos de los primeros auxilios

Mantener la calma: aún en situaciones desesperadas.

Evaluación de la escena: Éste será un análisis rápido y general de la situación y el lugar, de manera que se identifiquen las posibles fuentes de peligro como fuego, clima, entre otros.

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 a nivel nacional el “911” 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 puedes 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.



¿Qué decir al número de emergencia 911?



Consejo: Hola, mi nombre es Lorena, estoy ubicada entre la colonia Santa Anita y Bosque Sereno a la altura de la tienda de abarrotes “Miguelito” en el número 15, 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.

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: 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.

CONSEJO:

Busca la asesoría de un experto en materia de primeros auxilios y/o primer respondiente y capacítate de manera frecuente.





Tomando en cuenta lo anterior, te pedimos que si identificas un riesgo con el que no seas capaz de lidiar, límítate a activar el servicio médico de urgencias.

Todos nuestros actos tienen consecuencias; es por eso que te pedimos que actúes de forma responsable ante una situación de emergencia.

Así el artículo 2615 del Código Civil para la Ciudad de México en materia común y para toda la República en materia federal señala: “El que preste servicios profesionales, sólo es responsable, hacia las personas a quienes sirve, por negligencia, impericia o dolo”.

Abordaje inicial AVDI y XABC

Una vez analizada la escena, verificando que es segura, y portando tu equipo de protección personal, se deberá realizar una revisión inicial del lesionado, en ocasiones, es posible observar si la persona se encuentra consciente o no.

Al momento de que llegues, 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 en caso de persona inconsciente XABC:

AVDI

Una vez que estés junto a la persona, en un tiempo no mayor a 10 segundos, evalúa el estado general de persona, estado de conciencia, condición respiratoria y circulatoria:

- **A.** “Alerta” la persona se encuentra consciente y pendiente de lo que sucede a su alrededor.
- **V.** “Verbal” la persona no está completamente alerta pero habla adecuadamente, tiene respuestas entendibles, es capaz de seguir órdenes.
- **D.** “Dolor” si la persona no es capaz de responder a las primeras dos letras, debemos verificar si es capaz de responder al dolor de manera en que lo ubica o lo que evita.
- **I.** “Inconsciente” la persona no presenta ninguna de las respuestas anteriores, por lo tanto se considera una pérdida de conciencia.

XABC

- **X. “Exanguinante”.** El primer paso de tu revisión deberá ser una inspección rápida pero detallada en busca de hemorragias o lesiones evidentes que puedan ser exanguinantes o poner en peligro la vida.
- **A. “Airway”.** Por su denominación en inglés “vía área”. Indica que se debe verificar que ésta sea la adecuada en el lesionado, que se encuentre permeable, sin riesgo de obstrucciones y segura.
- **B. “Breath”** (Respiración). Debemos asegurarnos de que el lesionado se encuentre respirando de manera adecuada y que no exista algún limitante.
- **C. “Circulación”.** hay que revisar que el riego sanguíneo y su presión arterial, sean adecuados en toda extensión y del cuerpo.



El cuerpo humano

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 éstos influyen en el funcionamiento del cuerpo, para ello te invitamos a que investigues cuáles son los aparatos y sistemas que componen al cuerpo humano, cuáles se consideran de vital importancia, y cómo funcionan el aparato respiratorio y cardíaco.

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 conocen 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, desde qué son, cuáles son, su importancia así como los valores normales.



CONSEJO:

• Aprende a identificar cómo medir tus distintos signos vitales y sus

- valores normales.
- Conozco la técnica para tomar el pulso y la frecuencia respiratoria.
- Conoce los valores normales de los signos vitales de los miembros de tu Equipo.

Soporte vital básico

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

Existen asociaciones que se dedican a elaborar protocolos entendibles para toda la población, y aunque aquí te daremos una breve explicación, te invitamos a investigar y aprender más sobre ellos, recuerda: estar bien preparados, puede salvar una vida.

Como ya se mencionó, es importante realizar un abordaje inicial de nuestro lesionado, a partir de ahí será posible encontrar la necesidad de iniciar maniobras de reanimación:





Al llegar a la escena, debemos aproximarnos tratando de llamar la atención del lesionado, si éste no responde y está inconsciente, debes solicitar apoyo sin dejar al lesionado y continuar con su revisión, **si hay alguien más contigo en la escena y está en condiciones de ayudar, ¡dile que active el sistema de emergencias!**

- Acércate, revisa su pulso y respiración, no más de 10 segundos, si no percibes que tenga pulso, ¡Hay que empezar a reanimar!
- Recuerda que la técnica de reanimación va a cambiar dependiendo de la situación en la que te encuentres, si hay 1 o más personas que pueden reanimar, o de si cuentas con equipo que te ayude a mejorar la eficiencia de la reanimación.

CONSEJO:



- Investiga cuáles son los pasos de la cadena de supervivencia, y en qué momentos se deben poner en práctica.
- Aprende de un profesional a dar compresiones de alta eficiencia, así como dar ventilaciones adecuadas.
- Conoce cómo usar un dispositivo de válvula, bolsa mascarilla.
- Soy capaz de llevar a cabo un ciclo de RCP de “solo con las manos” de la American Heart Association (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, por lo regular, suele suceder en personas que se encuentran comiendo o con algún objeto en la boca y termina obstruyendo la vía aérea, inician con tos o ciertas alteraciones de la voz que sugieren que la vía se está obstruyendo, se suele acompañar de desesperación de la persona, así como cambios en el color de su piel, si en algún momento deja de toser o ya no puede hablar, debemos actuar (Recuerda que llevarse las manos al cuello es la señal universal de atragantamiento y asfixia).

- Colócate detrás de la persona que se está ahogando, pon una pierna entre las suyas y con la otra apóyate atrás.
- Rodea con tus brazos su abdomen y busca el punto donde se unen las costillas.
- Cierra tu puño, colócalo debajo de la unión de las costillas, coloca tu otra mano sobre el puño.
- Realiza un movimiento fuerte en forma de “J” invertida, empujando tu puño hacia adentro y arriba del abdomen.
- Repite esta maniobra hasta que el objeto deje de obstruir la vía aérea, si la persona queda inconsciente, inicia reanimación.





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. Puede estar relacionado o no con un padecimiento subyacente.



CONSEJO:

- Recuerda que no está indicado dar a oler alcohol u otras sustancias a una persona que sufre un desmayo.
- Te recomendamos investigues cuáles son las causas comunes de un desmayo.
- Conoce cuáles pueden ser las alteraciones de signos vitales que pueden conducir a un síncope.
- Conoce cuáles pueden ser las sintomatologías de un pre-síncope y la forma de prevenir que llegue éste.

Heridas y quemaduras

Llamamos **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 (ya sea frío o calor), o de algunos químicos o agentes físicos, al igual que las heridas, éstas cuentan con una clasificación propia que puede determinar su manejo.

De antemano es importante que conozcas los siguientes puntos:

- Lo primero es verificar si la herida no es causal de una hemorragia que deba ser detenida antes de tratar la herida (esto lo veremos más adelante).
- Algunas heridas pueden tratarse de manera “conservadora”, mientras que otras pueden requerir de una intervención más grande, por ejemplo: una sutura.
- Las heridas deben mantenerse cubiertas para prevenir una infección.
- Antes de cubrir cualquier herida, se debe realizar una limpieza adecuada, la cual puedes realizar con agua simple o agua y jabón, limpiando desde el centro de herida hacia el exterior y por fuera de los bordes, formando una espiral y sin regresar al centro, repitiéndolo en 3 ocasiones con una gasa diferente cada vez.





CONSEJO:

- Aprende a diferenciar entre una herida y una quemadura.
- Conoce las clasificaciones de heridas y quemaduras y cómo manejar cada una.
- Conoce las señales de alarma en una herida y una quemadura.
- Identifica los distintos tipos de heridas y qué las provoca.
- Identifica en qué momento una herida o quemadura muestran datos de infección.



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, que conozcas la diferencia entre un traumatismo leve "conmoción" y un traumatismo de mayor severidad, así como los signos y síntomas en una conmoción.

CONSEJO:

- Investiga qué es la escala de Glasgow y cómo ayuda clasificar un golpe en la cabeza.
- Aprende a llevar el seguimiento de una persona que ha sufrido una conmoción y reconocer cambios en su estado general.
- Reconoce las señales de alarma de una conmoción cerebral.



Hemorragias

Una hemorragia es aquella 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 amerita un manejo distinto.

CONSEJO:

- 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.
- Aprende a identificar cuando existe una hemorragia activa, así como los distintos tipos de hemorragia.
- Aprende a diferenciar entre un sangrado arterial y uno venoso.
- Identifica qué tipo de hemorragia pone en mayor riesgo la vida.
- Identifica las acciones básicas para detener un sangrado.





Vendajes

Los 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 a nuestra disposición 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.

CONSEJO:

- Si vas a realizar un vendaje con una pañoleta ya sea tuya o de alguien más, cerciórate que ésta se encuentre limpia.
- Practica de forma continua los vendajes articular y los vendajes para heridas, recuerda que esa será la mejor manera de encontrar sus diferencias y aplicaciones.



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, daños importantes al organismo.



Hipotermia

Es todo estado físico donde la piel desciende por debajo de los 35.5 grados centígrados ($^{\circ}\text{C}$); de manera normal tu cuerpo se adapta a los cambios de temperatura que en el caso de la temperatura baja, activará los mecanismos de regulación térmica a través del uso de nuestras reservas energéticas (carbohidratos y grasas) a fin de elevar la temperatura. No obstante, si la exposición es prolongada o el cambio demasiado drástico (ejemplo: cuando nos mojamos, exponemos a heladas, los mecanismos de regulación pueden ser más tardíos, pasando de un estado de alerta, a un coma e incluso la muerte de la persona).

¿Cómo saber si tengo hipotermia?

Existen signos y síntomas para identificar esta condición:

Signos: los primeros podrás identificarlos con la toma de temperatura mediante un termómetro, habrá 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.





CONSEJO:

- Identifica en tu entorno las situaciones climatológicas o ambientales donde se pueda desarrollar hipotermia.
- Identifica cuáles son los signos y síntomas de la hipotermia.
- Aprende la importancia de los métodos para elevar la temperatura y los riesgos de no hacerlo correctamente.



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

Da aviso a tu Scouter o Jefe de Sección, de ser posible comunícate al 911 o con el apoyo de servicios médicos.



En lo posible, mantén despierta a la persona y con apoyo de otro(s) retira la ropa húmeda o fría (nunca realices esta actividad sin el apoyo de un adulto).

Una vez retirada la ropa, utiliza mantas térmicas o calientes para favorecer el incremento de calor y traslada al paciente o compañero a un lugar seco o cubierto.

En todo momento vigila que la persona permanezca despierta y toma constantemente su temperatura y pulso.

Aplica de manera correcta las medidas para recuperación o incremento de temperatura.

Golpe de Calor y/o insolación

Como Scouts solemos hacer muchas actividades en el exterior, y éstas en general son bajo el sol, lo cual nos arriesga a sufrir los estragos que puede provocar una exposición prolongada a altas temperaturas, combinada con actividades que son físicamente demandantes y que pueden conllevar a una pérdida rápida del agua en nuestro cuerpo, esto repercute a nuestra salud causando síntomas como piel roja y caliente, sudoración, convulsiones y alta temperatura corporal pudiendo conducir hasta la pérdida del conocimiento.

CONSEJO:

- Identifica cuáles son los signos y síntomas de un golpe de calor.
- La hidratación y un refugio del sol son elementos muy importantes en el tratamiento del golpe de calor.
- Conoce las medidas de preventión de un golpe de calor.





Mal de montaña

Como buenos exploradores de nuevas rutas y experiencias, nuestras aventuras pueden llevarnos a más de 2500 m de altura, siendo éste, un ambiente diferente al que estamos acostumbrados a vivir y es necesario adaptarnos a estas nuevas condiciones o podríamos sufrir mal de montaña agudo si subimos muy rápido o si provenimos de una altura al nivel del mar; por lo que es importante que conozcas qué es el mal de montaña agudo y cómo puede producirse, al igual que las situaciones en las que existen más riesgos de desarrollarlo, las medidas básicas para tratarlo, su prevención, la importancia del descenso y la atención médica oportuna.



Picaduras y mordeduras

Cuando hacemos actividades al aire libre, estamos expuestos a la flora y fauna del lugar que visitamos, y aunque como Scouts somos cuidadosos de la Naturaleza, nos expone a tener un encuentro riesgoso con algún animal o insecto que pudiera llegar a hacer daño a tu salud, por ejemplo: hiedra venenosa, chechen, serpientes, arañas o escorpiones, por lo tanto, es importante que recuerdes anotar la hora a la que sucedió y delimita el área de la lesión.

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 identificar cuáles son las especies venenosas de mi región.

Esguinces y Fracturas

Al realizar cualquiera de nuestras actividades cotidianas, estamos expuestos a sufrir torceduras, caídas o situaciones que propicien una lesión a nuestro sistema músculo esquelético, los esguinces son lesiones a los ligamentos de las articulaciones que pueden ir, desde la inflamación del mismo, hasta la ruptura de una o más de sus fibras generando así su propia clasificación. 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.

CONSEJO:



- Conoce al menos una forma de entabillar haciendo uso de material improvisado, practícalo en conjunto con tu Equipo.

En caso que te encuentres en cualquier actividad y ya sea que prestes la atención a un conocido o a tu persona, es importante que reconozcas la diferencia entre un esguince y una fractura, así como sus cuidados básicos, saber cómo manejar la fractura dependiendo su tipo y, sobre todo, si en caso de tener que movilizarse se tendrá que entabillar.





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 nuestra escena, podemos encontrarnos 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 conozcamos las condiciones en las que se debe mover un lesionado, así como hacernos de distintas técnicas que nos permitan hacerlo con mayor seguridad y eficiencia de manera que no se comprometa su bienestar.

Algunas técnicas son:

- Traslado en camilla, que si bien es cierto que con frecuencia no dispondremos de una, es importante que sepamos cómo se pueden improvisar, te recomendamos que practiques con tu Equipo.
- Silla de manos.
- Maniobra de Rautek.



Importancia de tener caminantes capacitados en la Asociación de Scouts de México, A.C.

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 Sección y/o Equipo se designe a una persona que sea la responsable de brindar los primeros auxilios durante las actividades, así como asegurarse de siempre contar con los insumos adecuados para poder hacerlo, este puesto es conocido como "enfermero de Sección" y/o "enfermero de Equipo".

Consejo: Recuerda, que aunque tu Sección y/o Equipo, tenga a uno o varios caminantes cumpliendo las funciones de "enfermero", es importante que todos tengan conocimiento y estén capacitados y listos para brindar la atención de primeros auxilios cuando la situación se presente, recuerda que en ocasiones, pueden ser los encargados de dar los primeros auxilios quienes los requieran, si esto pasa, debemos saber actuar.

A continuación te describimos algunas de los roles que debe realizar el "enfermero" de Equipo y/o Sección:

- ★ Resguardar el botiquín del Equipo y darle mantenimiento, así como informar de su estado a los miembros del Equipo para 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.





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 necesario para poder brindar los primeros auxilios a alguien que ha sufrido un accidente o enfermedad repentina. Existen 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. Se suele distinguir no solo por tener una cruz roja en su exterior, sino por ser de fácil transportación, visibilidad y accesibilidad.

La recomendación de contenido básico para un botiquín consiste en:

- Equipo de protección personal
- 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
- Agua estéril



CONSEJO:

- Recuerda que la administración de medicamentos es exclusiva del personal de salud.
- Ten siempre en buen estado y actualizado tu botiquín de uso personal y familiar.
- Lleva en todo momento en tu mochila de ataque y camping, copia de tu ficha médica actualizada (independientemente de la ficha médica que cargues contigo), así como tu botiquín personal.
- Toma en cuenta los padecimientos de los miembros del Equipo, siempre serán necesarios en el momento que requieran apoyo en una situación de emergencia.



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>





Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Son una herramienta que se utiliza para situaciones de crisis, emergencia o desastre, con el objetivo de reducir el estrés inicial y brindar estrategias que mejoren tu bienestar. Antes de comenzar, es importante que conozcas que una **crisis** es un estado temporal de desorganización o colapso y éste se caracteriza por la incapacidad para manejar adecuadamente las emociones, pensamientos, enfrentar y resolver problemas como habitualmente lo hacemos. Además, es necesario saber qué es **PAP** porque ayuda a identificar las situaciones en donde se puedan requerir, más que solo contigo, también con el resto de tus compañeros caminantes, de tal forma que tanto ellos como tú, puedan ser capaces de ayudarse.

No olvides que todas las crisis son diferentes, es decir, aunque las veas con los mismos rasgos, su intervención puede ser distinta, ya que se toma en cuenta el contexto de la persona y la manera en la que expresa sus emociones. A continuación te mostramos una lista que puedes realizar, ésta será de gran utilidad para seguir conociendo un poco más sobre crisis y los Primeros Auxilios Psicológicos.

Sé lo que es una crisis y los diferentes tipos que existen.

Me conozco lo suficiente para entender que tengo que informar cuando estoy teniendo una crisis.

Sé que los primeros auxilios psicológicos solo los puede dar una persona capacitada en el tema.

Comprendo que los primeros auxilios psicológicos NO son una terapia psicológica.

Conozco diferentes situaciones en donde una persona puede necesitar Primeros Auxilios Psicológicos.

Mantenerse saludable

En las actividades de vida al aire libre, podemos estar expuestos a situaciones que nos provocan sensaciones de temor 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**, debemos saber que en cuestión de la ansiedad, no es necesario que exista un situación en específico para que se presente y en el estrés sí.

Por ejemplo, cuando tienes un concurso de campismo, el estrés puedes sentirlo en el momento de empezar a trabajar, organizar a tu Equipo 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 nos podemos diagnosticar solos!





Soy capaz de identificar en mi cuerpo en dónde se localiza el estrés y qué situaciones lo provocan cuando estoy de campamento.

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

Promuevo el cuidado de la salud mental con los demás caminantes.

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

Conozco qué es una crisis emocional y qué alternativas tener para su autorregulación.

CONSEJO:



- Junto con un especialista en salud mental, investiga qué hábitos puedes poner en práctica para el cuidado de tu salud mental y compártelo con tu Equipo en cómo lo llevas a cabo en tu vida cotidiana para mejorar tu bienestar.

Protección civil y seguridad durante nuestras actividades

Seguramente lo escucharás muchas veces “la seguridad es muy importante” pues más vale prevenir que lamentar.

Diariamente estamos expuestos a sufrir un sinfín de accidentes, es por esto que, ya sea en casa, el local, la escuela o los lugares que frecuentamos debemos estar siempre listos.

Realiza una revisión en casa y respóndete las siguientes interrogantes:

- ¿Cuentas con una mochila de emergencia?
- ¿Tienes un botiquín y sabes emplearlo adecuadamente?
- En caso de que alguno de tus familiares cuenten con una prescripción médica; ¿sabes qué medicamentos utilizan y en qué frecuencia?
- ¿Cuentas con un extintor en tu casa?
- ¿Sabes qué servicio médico te corresponde?
- ¿Conoces las brigadas con las que cuenta tu escuela? ¿perteneces a alguna de ellas?

Realiza junto con tu familia tu plan familiar para la prevención de riesgos; motiva a otros integrantes de tu Equipo a realizar el suyo; recuerda que puedes auxiliarte de la página de protección civil [PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL](#).





Señalización de seguridad

La finalidad de la señalización es llamar la atención sobre situaciones de riesgo de una forma rápida y comprensible, pero no sustituyen 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.



CONSEJO:

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?
- ¿Qué otras señales de seguridad encuentras en tu escuela?

¿Sabías que tu Grupo cuenta con un protocolo de seguridad dentro del local? Acércate con tu Jefe de Sección, Subjefe de Métodos Educativos de Grupo o Jefe de Grupo y revisa lo siguiente:

- ¿Cuál es el punto de reunión en caso de alguna emergencia?, ¿éste se encuentra debidamente señalado y es de conocimiento para todos los integrantes del Grupo?
- ¿Qué Scouter es el responsable de la seguridad dentro del local?; ¿se cuenta con un botiquín de Grupo?
- ¿Cuentan con el número de contacto del servicio de seguridad pública que corresponde al sector en el que se encuentra el local?
- ¿Sabes si los postes de vigilancia y atención ciudadana se encuentran en buen estado?
- Pregunta si existen planes de contingencia para casos de emergencia en tu local y comparte con tu Comunidad las acciones a realizar durante una.

Prevención al salir del local

¡Claro! A todos nos gusta salir del local y disfrutar de nuevas aventuras con nuestro Equipo; pero antes de disfrutar de las mismas, debemos planearlas adecuadamente revisando cada aspecto que nos permita realizarlas y disfrutarlas de una forma segura.

Recuerda, toda salida del local debe estar avalada por nuestro Consejo de Grupo y por la Comisión de Administración de Riesgos a nivel de Provincia; es por eso que tendremos que entregar los documentos que nos solicitan:

- Autorización de los tutores.
- Protocolo de traslado.





- Protocolo de seguridad.
- Fichas médicas actualizadas de cada uno de los miembros de la Sección.

Además dependiendo de la actividad a realizar es importante considerar otros aspectos.

Ahora que el Comité ha decidido las actividades que van a realizar durante el año, trabaja junto con el líder de Equipo, revisen y colaboren con el Jefe de Sección para que todas sus actividades puedan ser llevadas a cabo.



CONSEJO:

- Recuerda que de acuerdo al tipo de actividad a realizar; los materiales, la preparación que requieren los asistentes y el tipo de asistencia de los servicios de primeros auxilios será diferente.
- Siempre que tengas una actividad fuera de tu local, crea una lista donde coloquen los aspectos que consideran se deben tener en cuenta para mantener la seguridad.
- En todas las actividades que realices fuera del local, deben asistir adultos responsables, de preferencia 2, y jamás debe dejarse solo a un integrante de la Comunidad.
- Recuerda que cualquier actividad, por muy sencilla que pueda parecernos, siempre conlleva un riesgo; por eso te pedimos que atiendas siempre las indicaciones de tus Scouters y asesores encargados de la misma.
- Es importante saber si contamos con la dirección completa del lugar; teléfono; código postal; referencias y servicios que ofrece el lugar (costos, horarios, renta de equipo, servicio de alimentos, primeros auxilios, servicios sanitarios; adquisición de consumibles u otros) y sus alrededores, cada vez que salimos del local.
- Durante la planeación de la siguiente aventura de tu Equipo o Comunidad, solicita y revisa los documentos que se integran en el protocolo de traslado.

Clima

Como lo comentamos previamente, saber el estado del tiempo atmosférico durante la duración de tu actividad es importante para mantenernos seguros. Previo a cualquier salida es importante conocer 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; ayúdate de aplicaciones o sitios web oficiales para conocer el pronóstico del clima; así podremos prevenir y disfrutar al máximo nuestras actividades.
<https://www.windy.com/> • <https://smn.conagua.gob.mx/es/>

No olvides regresar al capítulo 5 Terra Nova, para revisar los consejos conforme al clima y tus actividades.





Transporte

Ya sea que viajemos en transporte público; autobús de línea; transporte aéreo; auto particular o contratado; debemos considerar los tiempos que implica cada uno de los mismos e informar a nuestros tutores los datos de los viaje, como número de camión, de vuelo o las matrículas del vehículo, así como la hora de partida.

CONSEJO:

- Al planear nuestras actividades, considera que el medio de transporte deberá ser adecuado y te permita trasladar los materiales necesarios para realizar el programa.



Prevención de incendios en el campamento

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

Las actividades al aire libre que involucren fuego, deben entenderse como aquellas que no representan riesgo para el lugar, las Comunidades cercanas y para nuestro Equipo.

Junto con tu Comunidad debes recordar que:

- El uso del fuego siempre deberá ser de manera responsable.
- Deberá haber un responsable de la fogata, tanto para encenderla como para apagarla.
- El radio que deberás limpiar alrededor de la fogata es de 1:50 m al borde de la misma.
- Apagar todo el material combustible, de preferencia con agua y mantener vigilado el mismo 30 min hasta confirmar que no existen brasas.

Para mayor información consulta: [Incendios forestales](#)

CONSEJO:

- Si estando en un campamento o excursión te toca estar en un incendio forestal, activa los servicios de emergencia llamando al 911 y notificando si es posible la ubicación del incendio, posteriormente sal de la zona.





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 ellos, siempre acatando las recomendaciones de las autoridades. Por otro lado, al salir de nuestro 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, así como las costumbres, tradiciones y rasgos culturales del mismo.

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.

Durante este desafío lograste recorrer estos caminos y alcanzar las siguientes habilidades técnicas:

Sé lo que debe contener el botiquín personal, así como el de equipo y reconozco la responsabilidad que conlleva tenerlo en buen estado y siempre disponible.

Reconozco y evito las situaciones que pueden desencadenar una hipotermia o un golpe de calor, preparando en cada salida junto con mi equipo, los materiales necesarios para evitar dichas situaciones.

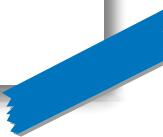
Reconozco las limitaciones de mis habilidades y conocimientos y soy capaz de identificar cuando necesito el apoyo de alguien más experimentado.

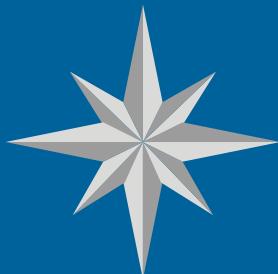
Identifico diferentes situaciones en donde una persona puede necesitar Primeros Auxilios Psicológicos.

Reconozco la necesidad de contar con un plan de protección civil en mi hogar y en cada actividad, ya sea en el local o al aire libre.

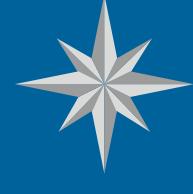


Mis propios caminos en Discovery:





09



El gran final, o mejor dicho...
Un nuevo comienzo



A lo largo de estos capítulos has logrado percibir la gran oportunidad que es vivir al aire libre, estas experiencias han sido en compañía de tus pares, los caminantes que forman parte de tu Equipo, de tu Comunidad o de tu red. Esperamos de todo corazón que hayas vivido al aire libre de manera intensa, lleno de recuerdos, risas, incluso momentos increíbles con personas especiales a un costado de la fogata, viviendo aventuras sin cesar, así como de aquellos momentos en el que tuviste oportunidad de reflexionar y saber que estás más comprometido con el respeto y conservación del ambiente, siempre en búsqueda de minimizar el impacto y de esa manera no dejar rastro, y claro teniendo presente siempre que nuestra prioridad, así como la tuya, es que te encuentres a salvo del peligro.

Estos años que demoraste en completar tus insignias de Aventuras en la Naturaleza, sirvieron para convertirte en un caminante lleno de experiencias y reflexiones, que más allá de saber hacer o emplear una técnica, eres un caminante que realmente disfruta de estar en contacto con la Naturaleza, percibiendo los colores, sabores, texturas, olores así como los sonidos, siempre dispuesto a afrontar cada desafío, entendiendo lo importante e indispensable que es saber planear una actividad al aire libre para estar seguro y hacer de cada oportunidad, una gran aventura.

¿Este es un gran final? Aparentemente la respuesta es NO. Aún te esperan un sinfín de nuevos desafíos, cada uno será una experiencia para aprender y compartir, sabemos muy bien que en estos desafíos venideros te mantendrás tan fuerte, humilde, alegre, servicial y responsable como siempre has sido.

Si ya estás próximo a terminar tu vida de Comunidad déjame contarte un secreto; las experiencias de vida que te esperan serán más grandiosas de lo que tuviste en Comunidad, tendrás la motivación constante del navegar por un río que en ocasiones cuenta con una poderosa corriente y en otras ocasiones con una corriente tan ligera que te ayudará a reflexionar sobre cada actuar; lo más importante siempre será que recuerdes que al ser tú quien navega, debes tener la confianza de tomar las decisiones más acertadas, ya sea porque eliges una corriente más rápida o lenta, o quizás porque decides esquivar alguna roca, en cualquiera de los casos tú serás quien dirija aquella canoa por un río que lleva por nombre, el río de la vida.

¡Enhorabuena! sólo nos resta decirte...

¡Siempre Adelante!





Asociación de Scouts de México, A. C.

Córdoba 57, Col. Roma Norte, 06700, Ciudad de México,
Tel. (55) 5208.7122
www.scouts.org.mx
oficina.nacional@scouts.org.mx