



# Bitácora

de Progresión Personal en la Comunidad  
Búsqueda, Encuentro y Desafío



ASOCIACIÓN DE SCOUTS DE MÉXICO, A.C.

# Mis datos

Nombre: \_\_\_\_\_

CUM: \_\_\_\_\_

Provincia: \_\_\_\_\_

~~Distrito:~~ \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Equipo: \_\_\_\_\_

Fecha de ingreso al movimiento: \_\_\_\_\_

Fecha de ingreso a la comunidad: \_\_\_\_\_

Fecha de mi compromiso con el movimiento  
scout: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

Celular: \_\_\_\_\_

# Bitácora

de Progresión Personal en la Comunidad  
Búsqueda, Encuentro y Desafío



Título de obra: **Bitácora de Progresión Personal.**  
**Búsqueda, Encuentro y Desafío**

*Dirección editorial:* Ana Lorena Gudiño Valdez, *jefa scout nacional*

Ramón Vaca Labastida Otero, *director de Métodos Educativos*

*Coordinación editorial y dirección de arte:* Ángeles Eugenia López Herrera, Carlos Vivas.

*Cuidado de la edición y corrección de estilo:* Catalina Pelayo Rojas

*Elaboración de contenidos:* Georgina Moreno, Rafaela Rodríguez, Carlos Fernández, Eduardo Vizcaíno, Krysta Aranda, Juan José Ramos, Emma Rodríguez, Eli Rodríguez, Sandra Gómez, Eduardo Kushuwa, Ignacio Trujillo, Carolina Aguayo, Luis Suárez y Luis Javier Pérez.

*Diagramación y formación:* Luis Edgar Salado Lucero.

*Fotografía:* Ángeles López, Edgar Salado, Brenda López, Emilen Durán, Diana Carrillo, Rebeca Campos, Mario Villanueva, Felipe Campos, Gabriela Flores, Mariana Negrete, Mario Blancarte, Jorge Sifuentes, Iván Badillo, Francisco Banda, Iván Velasco y Graciela López

*Ilustración:* Israel Ramírez

Primera edición 2007

Segunda edición 2013

**Tercera edición 2020**

No. de ejemplares: 1000

Asociación de Scouts de México, A.C.

Córdoba No. 57, Col. Roma Norte, México, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06700

Tel. +52(55) 52087122

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

Se imprimió en los talleres de Rotomagno S.A. de C.V.

Industria Eléctrica N° 31, Colonia La Tijera C.P. 45645, Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco

<http://www.rotomagno.com/>

© 2020 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**

Este producto contiene un mínimo de 50% de material reciclado, y/o de material reciclable, y/o de fibras naturales no derivadas de la madera, y/o materias primas provenientes de bosques y plantaciones que se manejan sustentable, y/o de sus combinaciones. Además su proceso de blanqueo es libre de cloro elemental (ECF=Elemental Chlorine Free). La tinta utilizada contiene 92% de soya. Con certificación FSC (Consejo de administración forestal).

# Índice

Presentación	4
¿Qué es una Bitácora?	5
El desafío	6
La aventura	11
Corporalidad	25
Creatividad	53
Carácter	81
Afectividad	111
Sociabilidad	135
Espiritualidad	171

# Presentación

*“No hay expedición mas grande que nuestra propia vida; y el verdadero desafío está en encontrarle el sentido, definir su rumbo, aprender de los tropiezos y disfrutarla paso a paso...”*

**LORENA GUDIÑO –RAMÓN VACA**

Toda gran caminata, expedición, viaje, aventura o descubrimiento ha iniciado con la visión de una persona que se planteó metas concretas y buscó por todos los medios alcanzarlas; sin embargo antes que cualquier otra cosa la primera meta cumplida fue definirse a sí mismo.

Los caminantes viven la aventura del descubrimiento y en este sendero se encuentran a sí mismos, exploran su entorno natural y reconocen el contexto y la realidad social; por lo tanto un caminante es un explorador, trotamundos, aventurero que emprende diversos viajes para descubrir caminos internos y externos que representan el gran reto de su vida.

Ahora tú eres caminante, por lo tanto tienes toda la oportunidad de descubrir tus caminos internos y de encontrar en ellos nuevas ideas, emociones, sentimientos, creencias y afectos.

Plantéate grandes desafíos y traza las rutas de los caminos externos para salir al encuentro de otras personas, de distintas realidades y del contacto con la naturaleza; contribuye con el mundo de forma auténtica, justa, creativa y liberadora.

Camina firme, seguro, decidido, sereno y alegre...

Sueña, sonríe, diviértete, siente, planea, actúa y crece en espíritu... vive tu propia aventura y busca que cuando llegues al final de la ruta y hagas el recuento de tus experiencias adquiridas, tengas la satisfacción de haber logrado, con todo lo que hiciste, ayudar a construir un mundo mejor...

Siempre lista para servir,

*Lorena Gudiño V.*  
Ana Lorena Gudiño Valdez



Jefa scout nacional

# ¿Qué es una bitácora?

Los marinos tienen un libro en el que anotan el rumbo, la velocidad, las maniobras y demás sucesos de la navegación, al cual nombran cuaderno de bitácora. Resulta de gran utilidad cuando se revisa el resultado de una travesía marítima.

La bitácora, para un caminante, es como un diario en el que puede escribir lo que piensa, lo que siente, lo que desea, lo que le interesa, lo que quiere cambiar. A veces en la cabeza hay tantos temas o situaciones que no se sabe por dónde empezar.

Queremos que como caminante desarrolles seis aspectos básicos, seis áreas de crecimiento:

- \* Corporalidad
- \* Creatividad
- \* Carácter
- \* Afectividad
- \* Sociabilidad
- \* Espiritualidad

A su vez, cada área contiene un número determinado de desafíos, que deberás recorrer de acuerdo con los caminos que cada uno plantea. En total son 35 desafíos, los que te invitamos a experimentar y que podrás identificar fácilmente en este documento.

Además de anotar pensamientos, emociones y sentimientos, puedes transformarlos en propósitos o metas propias. También puedes registrar cómo lo vives o cómo lo quieres vivir, por medio de acciones, anécdotas, reflexiones, aprendizajes, etcétera.





Cada actividad que hacemos tiene un porqué: nos mueve el interés por vivir una experiencia distinta, o tal vez queremos colaborar en una tarea que nos parece importante, o quizá deseamos saber más sobre un tema... de igual manera, siempre hay metas que perseguir.

En la Comunidad de Caminantes también tenemos algunas metas que queremos que consigas. Creemos que te ayudarán en tu proceso de crecimiento como persona, así como para descubrir tus capacidades e intereses, con la vivencia cercana de la Promesa y la Ley Scout.

En las próximas páginas conocerás los **desafíos** y **caminos** que te proponemos. Puedes adoptarlos, modificarlos, replantearlos, complementarlos. **¡Hazlos tuyos!** Experimenta cómo puedes vivirlos mediante actividades y proyectos.

# Mis 35 desafíos

Éstos son los 35 **desafíos** que te invitamos a vivir. Más adelante podrás enterarte de los **caminos** de cada desafío.



- ✿ Cuidar mi cuerpo es mi propia aventura.
- ✿ Conozco mi cuerpo y los cambios que en él ocurren, lo mantengo sano sin abusar de él.
- ✿ Mi aspecto personal es mi desafío, el orden y la limpieza son parte importante de mi vida.
- ✿ Mantengo una alimentación balanceada comiendo a mis horas y los alimentos que mi cuerpo necesita.
- ✿ Comparto tiempo con mi familia y mis amigos sin dejar de cumplir mis responsabilidades.
- ✿ La vida al aire libre y deportiva es un desafío que asumo con gusto.



- ✿ Mi curiosidad me da la oportunidad de aprender más.
- ✿ Pienso rápido, tomo decisiones y motivo a mi equipo a divertirnos en cada nueva aventura.
- ✿ Aprender haciendo es la mejor forma de conocer y practicar cosas nuevas.
- ✿ Sé en qué soy bueno y en qué lo son los demás; lo reconozco y respeto, así trazamos nuevas aventuras.
- ✿ Aprecio cuando respetan mis gustos y expresión de ideas, del mismo modo que yo lo hago con los demás.
- ✿ Me doy cuenta de que la ciencia es tan útil como divertida.



- ✿ Me acepto como soy y valoro las críticas que me ayudan a mejorar.
- ✿ Me supero cada día como parte de mi aventura personal.
- ✿ La Ley y la Promesa Scout son parte importante en mi vida diaria.
- ✿ Mis actos diarios reflejan mis valores como scout y como persona.
- ✿ Todo desafío se enfrenta mejor con alegría.
- ✿ Veo a mi equipo como una familia y como tal nos apoyamos en nuestras propias aventuras.



- ✿ Mantengo un buen ánimo y comparto mis sentimientos.
- ✿ Demuestro mis afectos y opiniones hacia los demás como base de nuestra amistad.
- ✿ Acepto a los demás por lo que son y no por lo que tienen, los ayudo sin esperar algo de ellos.
- ✿ Acepto y respeto a los demás sin importar su sexualidad y promuevo la equidad de género como base de la convivencia entre hombres y mujeres.
- ✿ Veo a mi familia como el pilar para vivir mi propia aventura.



- ✿ Doy ejemplo de actitud y responsabilidad conociendo mis derechos y apoyando a mis semejantes.
- ✿ Reconozco a la autoridad elegida de forma válida y acepto las decisiones tomadas legalmente, aun cuando no las comparto.
- ✿ Demuestro respeto a las normas establecidas y ayudo a mejorarlas en lo que pueda.
- ✿ Es un desafío mejorar mi sociedad, por eso participo en acciones, campañas o proyectos de mejora en mi comunidad.
- ✿ Amo a mi país y lo demuestro conociendo y divulgando su cultura y valores.
- ✿ Soy scout y soy ciudadano del mundo, promuevo la paz y comprensión entre los pueblos.
- ✿ Dejar cualquier lugar en mejores condiciones de cómo lo encontramos es una norma en mi vida.



- ✿ Reconozco que existe un poder superior y creador.
- ✿ Soy participante activo en mi religión y no sólo de nombre y tradición.
- ✿ Al igual que los descansos en una caminata, hago altos en el día para reflexionar y orar.
- ✿ Demuestro con mis acciones diarias los valores y principios que me infunde mi fe.
- ✿ Conozco, tolero y convivo con jóvenes de otras religiones en total fraternidad y respeto.





Lecturas y fichas previas a cada desafío que te ayudarán a comprenderlo mejor.

Cada camino está presentado por un desafío.

Inmediatamente después del desafío, encontrarás los caminos que plantea.



Sugerencias sobre cómo recorrer algunos de los caminos.



Durante tu estancia en la comunidad, podrás ubicarte dentro de tres etapas. Primero que nada te pediremos que conozcas los **35 desafíos** contenidos en esta bitácora. Posteriormente, y siendo lo más honesto contigo mismo, haz un recuento de cuántos crees haber experimentado. Puedes comentarlo con quien sientas más confianza, por ejemplo alguien de tu equipo, tu Scouter, alguno de los miembros de tu familia, quienes te podrán dar una valiosa y constructiva opinión.

Este ejercicio podría llevarte algunos días. Te sugerimos hacerlo con calma y en momentos en los que puedas concentrarte y reflexionar. No olvides comentar tus conclusiones con quien creas que te pueda dar una opinión confiable sobre ti, o sea que te conozca bien.



### **Búsqueda**

*Explorar distintos caminos.*

Si crees que estás viviendo el primer tercio de tus 35 desafíos, éste es el inicio de tu aventura.

Es la búsqueda de tu verdadero Yo; descubrir tus mejores cualidades y reconocer tus carencias. Podrás encontrar cosas que desconocías de ti o reafirmarlas.

Recibí mi insignia de la etapa Búsqueda:

Día \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_



## Encuentro

*Elegir tu camino.*

La etapa **Encuentro** indica que has vivido aproximadamente un tercio de los desafíos que te proponemos en esta *Bitácora*.

Encontrándote contigo mismo puedes definir las oportunidades que quieres desarrollar y transformarlas en metas.

En el encuentro con los seres importantes para ti podrás identificar el apoyo que necesitas en este andar.

Recibí mi insignia de la etapa Encuentro:

Día \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_



## Desafío

*Seguir con el camino elegido.*

La etapa **Desafío** muestra que has experimentado con éxito alrededor de dos tercios de los desafíos que te proponemos en esta *Bitácora*.

Después de haber encontrado los motores, tus metas, te darás cuenta de que sólo las podrás realizar con tu propio esfuerzo.

Es el momento de enfrentarte a las dificultades, reconocer tus alcances y de celebrar tus avances.

Recibí mi insignia de la etapa Desafío:

Día \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

Cada etapa es una invitación a esforzarte aún más para seguir creciendo y desarrollándote como persona. Por eso, al comenzar este camino, recibirás la insignia que representa la etapa en la que te encuentras, como una motivación para enfrentar nuevos desafíos.

# ¿Cómo se utiliza la bitácora?

Ahora viene una parte divertida: a través del Comité de Comunidad, se definirá un período de cuatro meses aproximadamente para que cada caminante, de forma particular, y la comunidad en conjunto, vivan sus **desafíos** y recorran sus **caminos**.

1. Para ese período deberás elegir los **desafíos** que quieras vivir de forma personal ¿Cuántos? Los que tú decidas, un buen número podría ser 3, 4 ó 5, pero ésa es decisión exclusivamente tuya. Podrás elegir indistintamente **desafíos** de una sola parte de tu personalidad que quieras desarrollar; por ejemplo, puede ser que todos estén contenidos en Carácter, o elegirlos de diferentes áreas; tal vez algunos de Carácter, otros de Creatividad o Espiritualidad, etcétera.
2. Una vez realizado lo anterior, consulta los **caminos** para cada **desafío** contiene y hazlos tus propias aventuras. ¿No sabes cómo? Bueno no te angusties, podrás consultar cómo elaborar una meta en la página 17. Se trata de que cada camino se convierta en una meta diseñada por ti; en otras palabras que se convierta en una **meta personal**.



3. Puedes utilizar el espacio debajo de cada camino para hacer las anotaciones que consideres necesarias.
4. Lo siguiente es trasladar estas **metas** a una herramienta que puedas llevar a todos lados; a esto lo llamaremos **Hoja de caminata**, y en la página 19 te podrás enterar de la forma tan sencilla de elaborarla.
5. Al final de este período deberás revisar las metas que te propusiste, si alcanzaste o si te faltó algo, saber si avanzaste o necesitas volver a vivir algún **desafío** o andar algún **camino**. También podría ser el momento de un cambio de etapa.

Sólo una cosa más... que alguien tenga la misma insignia de progresión que tú (Búsqueda, Encuentro, Desafío), no significa que “sean iguales” o que “valgan lo mismo”. Simboliza que ambos están viviendo los **desafíos** que les proponemos en esta *Bitácora* pero muy a la manera de cada quien. Esto es, cada uno ha hecho de sus **caminos** sus propias **metas personales**. La competencia es contra ti mismo. ¿Aceptas el reto?

¡Y ahora sí! ¿Estás listo para el desafío de vivir tu propia aventura?

*¡Tú decides cómo vivir la aventura  
del Movimiento Scout!*



## *Los pequeños pasos para vivir mis desafíos*

Como caminante estarás invitado(a) a planear los pasos, actividades y proyectos que necesites cumplir para alcanzar las metas que identificarás en cada desafío. Esta *Bitácora* te servirá como herramienta para la valoración de tu progresión personal y te ayudará a identificar los siguientes elementos:

1. **Desafíos.**
2. **Caminos** que se convertirán en tus **metas personales** para cada desafío.
3. **Actividades.**

Los **desafíos** son 35 propuestas que, cuando las experimentes, te llevarán a mejorar en las seis áreas de tu personalidad ya mencionadas: Corporalidad, Creatividad, Carácter, Afektividad, Sociabilidad y Espiritualidad. Cada una contiene un número determinado de desafíos, y cada uno de éstos plantea a su vez un número de caminos.

Los **caminos** son los “pequeños recorridos” que darás para experimentar o vivir el desafío en su totalidad. Un camino es la representación de una conducta que se espera que desarrolles como persona y que la demuestres en tu vida diaria. Todos somos

diferentes en nuestra personalidad, así que necesitas apropiarte de cada camino y desarrollarlo cuando tú decidas. Para ello deberás convertir cada camino en una meta personal.

Una **meta personal** es lo que tú quieres hacer de manera general para lograr un objetivo en particular, en este caso cada uno de los caminos propuestos.

Una **actividad** es la forma concreta en la que lograrás las metas personales que te has planteado. Las actividades pueden ser específicas o ser parte de proyectos personales con tu grupo de trabajo.

Imaginemos que estamos en la página 59 de esta *Bitácora*. Un ejemplo de cómo definir una meta personal a partir de un camino sería el siguiente:

The diagram features a central orange background with a faint circular pattern. At the top left, a white speech bubble with a black outline contains the text "Camino/Objetivo" in red, slanted font. A blue arrow points from this bubble to a text box on the left that reads: "Me formo una opinión personal a partir de los libros que leo y de los documentos e informaciones que conozco por distintos medios." To the right of this text is a red square logo with a white bird and the text "CREAR VIDA". Below the text box, the handwritten phrase "Ser un caminante con una opinión propia" is written in blue. At the bottom, there are four book covers: a cartoon character, a historical document, a cartoon character, and a book titled "PUBLIC Occasions". A second white speech bubble with a black outline, containing "Meta Personal" in red, slanted font, has a blue arrow pointing from the handwritten phrase to it.

También puedes definir actividades para lograr una meta personal; en el mismo ejemplo, sería de la siguiente manera:

Me formo una opinión personal a partir de los libros que leo y de los documentos e informaciones que conozco por distintos medios.

CREAT CIDAD

Ser un caminante con una opinión propia

Actividades que quiero hacer:

- Leer un libro cada mes de enero a abril.
- Informarme de las noticias todos los días a través de los periódicos.

Actividades

Existe una diferencia entre actividades y proyectos. Comúnmente una actividad es algo que haces en concreto y un proyecto generalmente combina varias actividades sobre un tema u objetivo común, en un período más largo. Más adelante, en la página 89 encontrarás más información sobre los proyectos.



# La Hoja de caminata

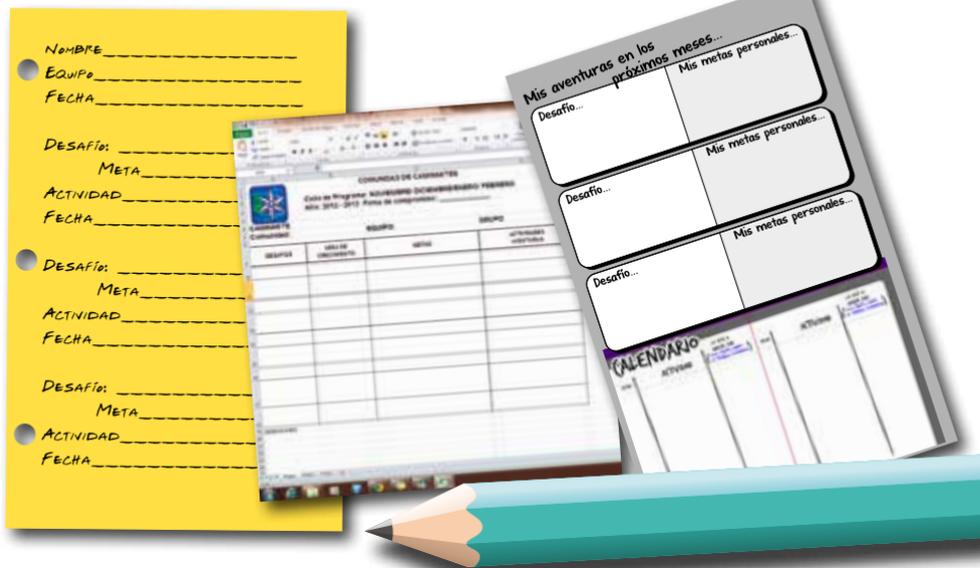
## Elección de mi propio camino

Una vez que hayas elegido los desafíos que tendrás vivir en los siguientes meses, de haber conocido los caminos que plantea y de haberlos hecho tus metas personales, es tiempo de elaborar tu **Hoja de caminata**.

La **Hoja de caminata** es una valiosa herramienta que te servirá como recordatorio de los compromisos que has adquirido contigo mismo y para con los demás, de la forma en que planeaste realizarlos y de las actividades que te has propuesto para lograrlos.

Es además algo muy personal que, si gustas, podrás compartir todo o en parte con las personas de más confianza. Aunque la tuvieras de forma electrónica te sugerimos imprimirla y si se llegara a dañar, ¡no te preocupes! Bastará que consultes esta *Bitácora* y recuerdes tus metas personales en cada desafío para elaborar otra **Hoja de caminata**.

La **Hoja de caminata**, al ser algo personal, puede estar diseñada como tú lo desees. A continuación te presentaremos algunos ejemplos de diseño, pero no son los únicos ni hay alguno que sea “oficial”, así que ¡échale imaginación!



Sin importar el diseño que quieras darle a tu Hoja, es importante que contenga los siguientes datos:

- \* Los **desafíos** por vivir en los siguientes meses.
- \* Los **caminos** convertidos en tus **metas personales** en cada desafío.
- \* La o las **actividades** propuestas para cumplir esas metas: **actividades, proyectos, competencias.\***
- \* Un calendario o las fechas en las que realizarás esas actividades, si así lo crees necesario.

### ¿Cómo puedo realizar mi Hoja de caminata?

Como ya hemos mencionado, lo primero que debes hacer es conocer los 35 desafíos para que hagas un recuento de cuántos has vivido y sepas en qué etapa estás ubicado (Búsqueda, Encuentro o Desafío). Si es la segunda o más veces que realizas tu Hoja, seguramente visitarás los desafíos que aún no has experimentado.

Elige los desafíos que quieres vivir en los próximos meses. Después debes identificar los caminos de cada uno, los encontrarás después del desafío.

\* Consulta la página 73 sobre competencias.

Convierte cada camino en una meta personal y plantéate actividades que te ayuden a alcanzarla. Puedes compartir tus metas y actividades para que tus amigos, Scouters, familia o quien tú desees opinen y eso enriquezca tu planeación.

Las actividades que tú quieras compartir de tu **Hoja de caminata** también servirán para que tu equipo pueda planear algunas otras que les sean de interés común. Después incluye en tu Hoja las actividades y proyectos que como equipo acordaron realizar.

No olvides que al concluir el período planeado, deberás revisar las metas que te propusiste para saber cuánto mejoraste de forma personal.

Un caminante va siempre adelante, por lo que es recomendable que incluso para los desafíos que crees haber experimentado también te pongas algunas metas personales; siempre hay algo en que mejorar.

A continuación podrás encontrarlo de una forma resumida:



## PLANEo

Reflexiono  
y analizo

- \* Conozco los 35 desafíos.
- \* Me ubico en la etapa que me corresponde: Búsqueda, Encuentro y Desafío.
- \* Elijo los desafíos por vivir en estos meses.
- \* Convierto en metas personales cada camino de los desafíos elegidos.
- \* Me propongo actividades o proyectos para lograr las metas.
- \* Escucho opiniones de mis amigos, Scouters, familia, etcétera.

## EJECUTO

Vivo mi propia  
aventura

- \* Comparto con mi equipo las actividades que desee de mi **Hoja de caminata**, para planear actividades con ellos.
- \* Con base en las **Hojas de caminata** de los miembros de mi equipo, proponemos actividades para su elección en el Congreso de Comunidad.
- \* Realizo las actividades y proyectos contemplados en mi **Hoja de caminata**.

## REVISo

- \* Al finalizar cada actividad o proyecto los reviso con quienes participaron.
- \* Al finalizar el período o ciclo, evalúo apoyado por mi Scouter y/o amigos, el logro de mis metas personales.
- \* Acuerdo con mi Scouter si cambio de etapa.
- \* Inicio una nueva **Hoja de caminata**.

¿Así o más fácil? Pues entonces comienza a planear el camino que recorrerás en los siguientes meses y no olvides que tú decides hasta dónde puedes llegar.

# La Carta de Comunidad

## *El camino que recorreremos juntos*

La **Carta de Comunidad** es una propuesta del rumbo de la comunidad y está enmarcada por los valores de la Ley Scout.

Es un documento en el que podremos enlistar las actividades que nuestra comunidad acuerda realizar en conjunto durante un determinado tiempo o ciclo. Veamos cómo podemos elaborarla.

Todo comienza con un análisis o revisión de lo que en los últimos meses hemos realizado como equipo, como grupos de trabajo y como comunidad. No es tan complicado, basta con hacer unas sencillas preguntas:

- \* ¿Qué hemos hecho en los últimos meses con nuestro equipo y con la comunidad?
- \* ¿Qué nos ha gustado?
- \* ¿Qué no nos ha gustado?
- \* ¿Qué proponemos para mejorar lo anterior?

Haz este análisis tanto en tu Consejo de Equipo como en el Comité de Comunidad. Tu Consejo de Equipo analizará lo hecho por el equipo, como tal, y el Comité revisará lo que hizo la comunidad en su conjunto. Tu equipo hará llegar sus comentarios a través de tu coordinador.

Por ejemplo, si al responder esas preguntas nos encontramos con que “no hemos salido de campamento en los últimos meses”, una forma de mejorar podría ser proponer salidas al aire libre con nuestro equipo o con nuestra comunidad.

Las propuestas de mejora que se hagan en el Comité llegarán a tu equipo para que las conozcan y puedan proponer actividades en el Congreso para que los elijan y los ejecuten con la comunidad. Recuerda que esas actividades deberán mejorar las necesidades detectadas al responder las preguntas.

Al mismo tiempo, la información que quieras compartir de tu **Hoja de caminata**, junto con la información de los demás integrantes de tu equipo, servirá para que puedan planear algunas actividades de interés común. El Consejo de Equipo se encargará de calendarizarlas. Las **Hojas de caminata** de todo el equipo darán ideas para que tu coordinador las lleve como propuestas de actividades al Comité de Comunidad.

El Comité dará a conocer las actividades generales a toda la comunidad que, reunida en Congreso, conocerá lo que cada equipo o grupo de trabajo realizará, y decidirá sobre las actividades que llevarán a cabo entre todos. Entonces, el Comité calendarizará las actividades y las propuestas elegidas y esta información conformará su **Carta de Comunidad** para los próximos meses.

La **Carta de Comunidad** será conocida por todos y el Congreso dará seguimiento de su cumplimiento.

Al igual que la **Hoja de caminata**, la **Carta de Comunidad** no tiene un diseño establecido, pero es muy importante que contenga al menos los siguientes puntos:

- \* El nombre o numeral de tu comunidad.
- \* El período que abarca la Carta, o sea a partir de cuándo y hasta qué fecha tiene vigencia.
- \* Las actividades elegidas.
- \* El calendario de esas actividades.

Ahora que ya sabes cómo organizar tus actividades y las de los demás, te invitamos recorrer el camino, a vivir tu propia aventura y como buen caminante, ¡siempre adelante!



## PLaNeo

- \* Revisamos lo que hemos hecho en los últimos meses con mi equipo, con mi grupo de trabajo y con mi comunidad.
- \* Proponemos acciones para mejorar como equipo.
- \* El Comité nos hace llegar las propuestas de mejora como comunidad, a fin de proponer actividades para realizar en conjunto.
- \* Elegimos en Congreso las actividades de la comunidad e informamos las de nuestros equipos y grupos de trabajo.
- \* El Comité calendariza las actividades en la Carta de Comunidad.
- \* El Congreso la aprueba.

## Ejecuto

- \* Realizamos nuestras actividades y proyectos personales.
- \* Cada equipo realiza sus propias actividades planeadas.
- \* Realizamos los proyectos planeados en los grupos de trabajo.
- \* Llevamos a cabo las actividades programadas para toda la comunidad.

## Reviso

- \* Al finalizar cada actividad o proyecto, los participantes hacen una evaluación.
- \* Al finalizar el período o ciclo, evalúo apoyado por mi Scouter y/o amigos, el logro de mis metas personales.
- \* Acuerdo con mi Scouter si cambio de etapa.
- \* Revisamos nuevamente lo hecho en estos meses como equipo, como grupo de trabajo y comunidad, para realizar una nueva Carta de Comunidad.

# CORPORALIDAD



# CORPORALIDAD

# Mi cuerpo

El delfín es un habitante del mar; siendo uno de los animales más inquietos, nos recuerda que es muy importante tener tiempo de jugar, para poder mantener un equilibrio. Con gracia y movimientos veloces, el delfín nos indica cómo podemos movernos por las mareas de la vida. Este animalito domina el arte de controlar su respiración y eso es símbolo de protección y confianza, dos aspectos importantes de nuestra vida que le dan ritmo. En resumen, este bello animal representa la naturaleza física.





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



## ¿Qué desafíos requiero para mantener un cuerpo saludable?

- ✿ Cuidar mi cuerpo es mi propia aventura.
- ✿ Conozco mi cuerpo y los cambios que en él ocurren, lo mantengo sano sin abusar de él.
- ✿ Mi aspecto personal es mi desafío, el orden y la limpieza son parte importante de mi vida.
- ✿ Mantengo una alimentación balanceada comiendo a mis horas y los alimentos que mi cuerpo necesita.
- ✿ Comparto tiempo con mi familia y mis amigos sin dejar de cumplir mis responsabilidades.
- ✿ La vida al aire libre y deportiva es un desafío que asumo con gusto.

# Jordan Romero

*... quiero inspirar a salir al aire libre.  
Es sólo una meta... si no tengo éxito, está  
bien. Lo intentaré de nuevo.*

[JORDAN ROMERO]

Jordan Romero es un joven y experto alpinista, motivado desde los nueve años a conquistar la cima del monte Everest; empezó a prepararse física y mentalmente con el apoyo de su padre, quien es especialista en medicina y fisiología, y de su madrastra, que es su entrenadora.

En mayo de 2010, a sus 13 años, logró conquistar su sueño, estar en la cima del monte Everest, convirtiéndose en el alpinista más joven que escaló la cima de la montaña más alta de 8 848 metros sobre el nivel del mar. Jordan no sólo ha cumplido con la promesa que se hizo a los nueve años, sino que en el camino tuvo que prepararse y cubrir otros proyectos que lo llevarían a su meta.

En sus grandes excursiones ha conquistado seis de las siete cumbres más importantes del mundo: en 2006 la cumbre de Tanzania, el Kilimanjaro, con 5 895 metros en el continente africano. En 2007 conquistó varias cimas como el Kosziusko, la cumbre más alta de Australia con 2 228 metros, el ruso Elbrus de 5 642 metros en Europa oriental, y el argentino Aconcagua de 6 962 metros en América del Sur. En 2008, consiguió escalar el Mckinley de 6 194 metros en América del Norte, y en 2009 la Pirámide de Carstensz, de 4 884 metros en Indonesia. A fines de 2011 conquistó la Cumbre del Macizo Vinson en la Antártida, con ello terminó su proyecto de las 7 cumbres a los 15 años, además de obtener el récord de ser la persona más joven en terminirlas. Para Jordan y su familia no ha sido



fácil. Han recibido fuertes críticas con respecto a que un joven no debe tener tal desgaste físico. Pero Jordan sabe que el acondicionamiento físico que requiere para este deporte es duro, por ello se prepara con tiempo y se ha hecho acompañar por expertos.

Jordan tiene otra meta, escalar la montaña más alta de cada estado de Estados Unidos de América fomentando entre los jóvenes el ejercicio y la vida en la naturaleza. Sin duda, Jordan Romero es un joven que desde pequeño supo que debe mantener un buen estado físico para continuar con una vida sana.

Tú como él puedes lograr grandes cosas si te lo propones, sé perseverante.

Si quieres saber un poco más de este joven alpinista te invitamos a visitar su página web: [www.jordanromero.com/](http://www.jordanromero.com/)

## Control del peso

Para saber si tu peso está dentro de los valores adecuados se utiliza el índice de masa corporal (IMC). Se trata de un índice que determina el rango saludable de peso de una persona a partir de su estatura y peso corporal. Para calcularlo puedes utilizar la siguiente fórmula:

$IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}$

Mi peso es de \_\_\_\_\_ kg  
y mi altura es \_\_\_\_\_ m.

Por lo que mi IMC es \_\_\_\_\_

El peso “ideal” está relacionado con la edad, la altura y algunas características genéticas. Puedes tener mayor o menor peso que el “ideal”, pero cuanto más cerca estés del ideal, mejor será para tu salud y crecimiento.

### Tabla de Índice de Masa Corporal

Menos de 18.5 de IMC: peso insuficiente, por debajo de lo considerado *normal*.

Entre 18.6 y 24.9 de IMC: peso *adecuado*.

Entre 25 y 29.9 de IMC: *sobrepeso*.

Entre 30 y 39.9 de IMC: *obesidad*.



# desafío

- \* Cuidar mi cuerpo es mi propia aventura.

Mantengo un buen estado físico.





“Droga” es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central. Los medicamentos también son drogas, pero en dosis adecuadas y sobre todo con la supervisión médica, que ayudan a curar o prevenir enfermedades. Sin embargo, existen drogas ilegales y nocivas.

Los efectos de las drogas pueden variar según su clase, la cantidad que se toma, la frecuencia de uso, y los alimentos o sustancias que se toman a la vez. Un problema mayor surge cuando causan adicción o dependencia.

La dependencia física es cuando el organismo se habitúa a la presencia constante de la sustancia, de manera que necesita mantener un determinado nivel en la sangre para funcionar con normalidad. Cuando su nivel desciende por debajo de cierto límite, aparece el síndrome de abstinencia (normalmente acompañado de ansiedad) y puede derivarse en un cuadro clínico de gravedad.



La dependencia psíquica es la situación en la que existe un sentimiento de satisfacción y un impulso psíquico que exige la administración regular o continua de la droga para producir placer o para evitar malestar. Es más difícil controlar ésta porque requiere cambios en la conducta y en las emociones de la persona que le permiten funcionar sin necesidad de recurrir a las drogas.

### **¿Cuáles son las drogas más comunes?**

**Alcohol:** La droga más antigua y de mayor consumo en el mundo es un depresivo que altera las percepciones, las emociones y los sentidos.

*Efectos y riesgos:*

- 🍃 Deshidratación.
- 🍃 Actúa primero como estimulante y luego hace que la persona se sienta relajada y somnolienta.
- 🍃 El primer efecto por su ingesta es la deshidratación.
- 🍃 En dosis altas puede dañar las neuronas, afectando gravemente el juicio y la coordinación de las personas. Los bebedores pueden hablar de forma más lenta, sufrir confusión, depresión, pérdida de la memoria y alucinaciones.
- 🍃 Puede elevar la presión sanguínea, agrandar el corazón y provocar fallas cardiacas. En el aparato digestivo puede generar úlceras e inflamaciones o, en menor medida, diarrea.
- 🍃 Grandes volúmenes de alcohol en un breve período pueden ocasionar una intoxicación etílica.



- A largo plazo puede causar enfermedades en el hígado como hepatitis y cirrosis.

**Nicotina:** Es un estimulante muy adictivo que se encuentra en el tabaco. Este fármaco se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo cuando se fuma.

*Efectos y riesgos:*

- Entre los efectos físicos están latido cardíaco rápido, aumento de la presión arterial, falta de aliento, mayores probabilidades de sufrir resfriados y gripe.
- Mayor riesgo de enfermedad pulmonar y cardíaca, incluso cáncer.
- Mal aliento y dientes amarillos.
- En los hombres, incide en la impotencia al dañar los vasos sanguíneos del pene y disminuir la capacidad aeróbica.
- Los síntomas de abstinencia pueden ser ansiedad, malhumor, inquietud e insomnio.
- Empezar a fumar antes de los 21 años provoca más dificultades para dejar el hábito.

**Mariguana:** La droga ilegal de mayor consumo; se parece al perejil seco, verde, marrón o gris con tallo o semillas.

Una forma más fuerte de mariguana es el hachís que luce como bolitas o tortitas marrones o negras. A menudo se dice que la marihuana sirve de puerta de entrada a otras drogas. Se conoce también como: guato, hierba, churro, son, zacate.

### Efectos y riesgos:

- 🍃 Afecta el estado de ánimo y la coordinación. Experimentar cambios de humor que oscilan entre estar muy emocionado o feliz, hasta estar adormilado o deprimido.
- 🍃 Eleva la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Se enrojecen los ojos o hay mucho sueño o mucha hambre. Puede causar paranoia o alucinaciones.
- 🍃 Tiene un impacto tan fuerte en los pulmones como los cigarrillos: tos, respiración sibilante y resfriados frecuentes.

Existen otras drogas como las anfetaminas (*speed*, anfetás, pastillas, meta), la cocaína y el *crack* (coca, blanca nieves, polvo, blanca, piedra), los depresores (tranquilizantes, barbitúricos), éxtasis (*MDMA*), heroína (caballo, jaco, chino), los inhalantes, el LSD (ácido, tripis), la ketamina (K, K especial, vitamina K, ácido estupendo, valium del gato), y la metanfetamina (meta, anfetás, cristal, tiza, fuego, vidrio, hielo), entre otros.

Como se mencionó, lo más peligroso es la **adicción** y las drogas no son las únicas que la causan. Parece que en estos días, la adicción entendida como cualquier actividad o relación que arrastra a la persona a alejarse de todo lo que la rodea está por todas partes y todo el mundo puede ser adicto para desinhibirse, ponerse eufórico, llamar la atención de otros, animarse a hacer cosas, o sentirse aceptado. Está la adicción al estudio, al trabajo, al juego (ludopatía), a la televisión, a las tecnologías (tecnofilia). Entonces, es necesario preguntarnos, ¿nos gusta nuestra realidad, la evadimos o la rechazamos?

También te recomendamos el libro:

*¡Ya alivíñate!*, de Regina Kuri Salas, editorial Planeta, 2010.

Si conoces a alguien que se enfrenta a estos problemas visita: Consejo Nacional contra las Adicciones.

[www.cij.gob.mx/](http://www.cij.gob.mx/)



# desafío

- ✿ Conozco mi cuerpo y los cambios que en él ocurren, lo mantengo sano sin abusar de él.

Comprendo las diferencias físicas y psicológicas entre hombre y mujer.



**Acepto mi imagen corporal.**



**Cuido mi salud y mantengo hábitos que la protegen.**



**Me esfuerzo por actuar sin violencia y reflexiono sobre mi comportamiento y reacciones.**





# desafío

- ✿ Mi aspecto personal es mi desafío, el orden y la limpieza son parte importante de mi vida.

Mantengo un aspecto personal ordenado y limpio.



Asumo responsabilidades para mantener mi hogar ordenado y limpio.





Una alimentación nutritiva y equilibrada es fundamental para el crecimiento. Debes incluir en tu dieta alimentos que te ayuden a: **Obtener nutrientes como fuente de energía:** Cereales, legumbres, frutos secos y grasas. Te permiten realizar ejercicios físicos y trabajo muscular.

**Favorecer y regular los procesos metabólicos:** verduras, hortalizas, frutas, agua y jugos naturales.

**Formar y renovar tejidos y fluidos corporales:** carnes, lácteos, pescados, legumbres, huevos, frutas y frutos secos, cereales, verduras.

### **Metas para llegar a una alimentación saludable**

 Busca un lugar agradable para comer y disfruta la comida. Comer también es un hecho gratificante y satisfactorio.

- 🥗 Haz las comidas acostumbradas en el día sin excepción.
- 🥗 Respeta el horario y dedica el tiempo necesario a cada comida; no es bueno comer rápido o apurado.
- 🥗 Desayuna abundantemente. Se dice que es el alimento más importante del día, porque al levantarse se llevan varias horas sin ingerir alimentos y es la preparación para las demandas energéticas del día.
- 🥗 Consume leche entera. Necesitas ácidos grasos y vitaminas A y D, difíciles de encontrar en la leche descremada. En caso de intolerancia a la lactosa puedes consumir leche de soya, arroz o avena.
- 🥗 Mantén una dieta variada y divertida, incluye alimentos de todos los grupos alimenticios.
- 🥗 Evita abusar de los alimentos bajos en calorías o *light*. Para conservar la figura, existe una tendencia a rechazar los alimentos calóricos ricos en glúcidos, hidratos de carbono, grasas y proteínas. Cuando el cuerpo no ingiere este tipo de alimentos, se ve obligado a consumir su propia grasa, pero durante el metabolismo de ésta se producen toxinas negativas para nuestro organismo. Aun en las dietas para adelgazar es necesaria la ingesta de glúcidos.
- 🥗 Evita exceso de grasas, azúcares, harinas refinadas y por supuesto el consumo de comida rápida o chatarra.

### **Una dieta inadecuada puede causar problemas de salud como:**

**Obesidad.** Trastorno nutricional cada vez más presente en la infancia y adolescencia. Se relaciona con patologías como la diabetes, la hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer y las enfermedades coronarias.

**Déficit de hierro.** Es un problema típico de la adolescencia, ya que en los períodos de crecimiento rápido las necesidades de hierro son elevadas. En las mujeres suele ser más frecuente por las pérdidas menstruales.

## **Trastornos del comportamiento alimentario.**

### *Anorexia*

Las personas que la padecen están convencidas de estar gordas, aunque no sea cierto. Se preocupan excesivamente por su apariencia física, realizan todo tipo de dietas y ejercicio extremo para bajar de peso.

Se caracteriza por:

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

Otros síntomas son:

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

### *Bulimia*

Las personas que la padecen tienen problemas para dominar su impulso a comer. Tienen episodios en que ingieren grandes cantidades de alimentos, y luego sienten vergüenza y culpa, lo que las lleva a provocarse vómitos, ingerir laxantes y diuréticos o realizar ayunos para evitar el aumento de peso.

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

## **¿Cómo ayudar a un amigo o amiga?**

-  En primer lugar tú eres tu mejor amigo, por lo tanto los siguientes consejos también aplican si sientes que necesitas ayuda.

- 🍴 La información es vital, por lo que es importante investigar todo sobre estos tipos de trastornos.
- 🍴 Ayúdala a dar la voz de alarma. Habla con alguien de su entorno cercano como hermanos mayores, padres, profesores, Scouters. Es difícil que reconozca su padecimiento, y si lo hace, ánimo(a) a que acuda con un especialista. ¡No trates de enfrentarlo solo(a)!
- 🍴 Evita mantener conversaciones sobre dietas, calorías o personas conocidas que hayan engordado o adelgazado. Tampoco hagas comentarios sobre su aspecto físico.
- 🍴 Dile lo importante que es para ti como persona, esto ayuda a combatir los sentimientos de inferioridad y la baja autoestima. Hazle entender que una persona es mucho más que su aspecto físico, su peso o su talla.
- 🍴 No dejes que se aisle. Ayuda a que se integre a diferentes amigos.
- 🍴 Si compartes con ella o él una comida no prestes atención sobre lo que come o cómo lo come. Deja estos temas a los especialistas, ellos darán seguimiento sobre lo que debe comer.

Te recomendamos que acudas a un nutriólogo para que te brinde una dieta balanceada, según tu edad, altura, peso, carga genética y actividades que realizas.

Puedes visitar los siguientes sitios:

[www.nl.gob.mx/?P=nutricionet](http://www.nl.gob.mx/?P=nutricionet)

[www.masqueunaimagen.com](http://www.masqueunaimagen.com)





# desafío

- ✿ Mantengo una alimentación balanceada comiendo a mis horas y los alimentos que mi cuerpo necesita.

Como alimentos que me ayudan a crecer y mantenerme sano.



Respeto los horarios de las diferentes comidas del día.



Preparo menús variados y adecuados a las diferentes actividades de mi equipo y comunidad.



Sería interesante que pidieras la asesoría de algún nutriólogo(a) en relación con este tema.



## Florence Nightingale

Nació en Florencia, Italia, el 12 de mayo de 1820 y murió en Londres, Inglaterra el 13 de agosto de 1910. Está considerada la madre de la enfermería moderna y también desarrolló una fórmula para la estadística sanitaria. Para ella la salud no sólo era estar bien, sino ser capaz de usar bien toda la energía que poseemos y conservarla con una excelente higiene.

[www.florence-nightingale.co.uk](http://www.florence-nightingale.co.uk)



# desafío

- ✿ Comparto tiempo con mi familia y mis amigos sin dejar de cumplir mis responsabilidades.

**Valoro mi tiempo y lo distribuyo de manera equilibrada entre mis diferentes actividades.**



Uso mi tiempo libre en diferentes actividades recreativas.



## Edson Arantes Do Nascimento, Pelé

**Pelé** nació el 23 de octubre de 1940 y es futbolista brasileño que debutó a los 17 años, ganando la Copa Mundial en 1958, 1962 y 1970.

Edson, apodado Pelé (perla negra), es embajador de UNICEF y recibió el Premio Internacional de la Paz en 1978 y el del Atleta del Siglo en 1980.

[es.fifa.com/classicfootball/players/  
player=63869/index.html](http://es.fifa.com/classicfootball/players/player=63869/index.html)



# ¿Cómo administro las horas de la semana?

Hr.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							



# El campamento volante o itinerante

El campamento volante o itinerante es móvil o nómada y se realiza en el contexto de una excursión o caminata larga de equipo o de comunidad.

En estos casos, el equipo que se utiliza es el mínimo para descansar, comer y dormir de la manera más confortable que las circunstancias permitan. Todo debe poder armarse y desarmarse de forma rápida y causando el menor impacto posible al medio ambiente.

## **Elementos personales y de equipo**

En este tipo de jornada se lleva consigo la mochila durante los traslados, por lo que se debe reducir al



máximo el peso y descartar todo aquello que no sea esencial para la caminata.

Los elementos comunes pueden ser distribuidos equitativamente entre todos los miembros del equipo, aliviando de esta forma el peso y previniendo que al extraviar una mochila, por ejemplo, no pierdas toda la comida.

**Personal:** Ropa extra (calcetines, ropa interior, camiseta), impermeable, gorra, utensilios para comer, objetos de aseo personal, *sleeping bag*, linterna (de preferencia de dínamo para evitar las pilas), cantimplora, reloj, papel, lápiz, brújula, fósforos encendidos o encendedor.

**Por equipo:** Alimentos, botiquín, toldo, estacas, hacha, bolsas para residuos, bidón de agua, sogas o cuerda, olla, papel aluminio.

### **La alimentación**

Es importante planificar bien las comidas para minimizar al máximo los elementos a llevar. Piensa un menú que demande pocos utensilios de cocina (atún, nueces, emparedados, frutas, cereales, chocolate, frutos secos). Ten en cuenta que la caminata es una actividad que demanda mucha energía, por lo que debes alimentarte adecuadamente con una dieta rica en carbohidratos.

Evalúa si en el camino es posible encontrar sitios donde adquirir comida fresca como carnes y verduras, así como abastecerte de agua.

### **El lugar**

Para instalar el campamento elige siempre que sea posible, un lugar cercano de agua potable pero lo suficientemente alejado del cauce para evitar que te afecten posibles crecidas. No lo instales demasiado cerca de una ruta o sendero, pero tampoco tan aislado que no pueda ser ubicado rápidamente en caso de una emergencia. Recuerda que los scouts dejamos el mundo mejor de cómo lo encontramos. Piensa en que todo lo que lleves al campamento regresará hasta encontrar un sitio adecuado para depositarlo; las latas y envolturas irán de regreso.

## Las actividades que podemos realizar

- 🏆 Levantamiento de croquis.
- 🏆 Navegación terrestre.
- 🏆 Trazado y mantenimiento de senderos.
- 🏆 Construcción y reparación de puentes.
- 🏆 Observación e identificación de especies vegetales y animales.
- 🏆 Safari o rally fotográfico.
- 🏆 Actividades y proyectos ambientales.
- 🏆 Cocina sin utensilios o con elementos mínimos.
- 🏆 Carreras de orientación por equipos.

## Armado de un refugio

Para este tipo de aventuras, es indispensable realizar un refugio que tenga las siguientes características:

**Comodidad.** Elige un terreno lo más plano posible. Si existe un desnivel, procura que la cabeza quede más alta que el resto del cuerpo.

**Humedad.** Elige un terreno lo más seco posible. Construye un refugio que proteja tanto de la lluvia como del rocío.

**Capacidad.** El refugio debe acoger a no más de tres personas, de manera que mantenga mejor el calor y sea sencillo de construir. Debe ser de baja altura para evitar las corrientes de aire y de fácil acceso.

**Orientación.** La entrada del refugio debe ubicarse de espaldas al viento.

**Estabilidad y fortaleza.** Debes construirlo para que dure al menos una noche; utiliza nudos y amarres para mantenerlo lo más tenso posible.





# desafío

✿ La vida al aire libre y deportiva es un desafío que asumo con gusto.

Me gusta acampar y lo hago en buenas condiciones técnicas.



Una buena idea para vivir esta aventura, es organizar un campamento con tu equipo en el que practiques destrezas de Vida al Aire Libre. Te sugerimos consultar *Un campamento con mi equipo*, en la página 60.

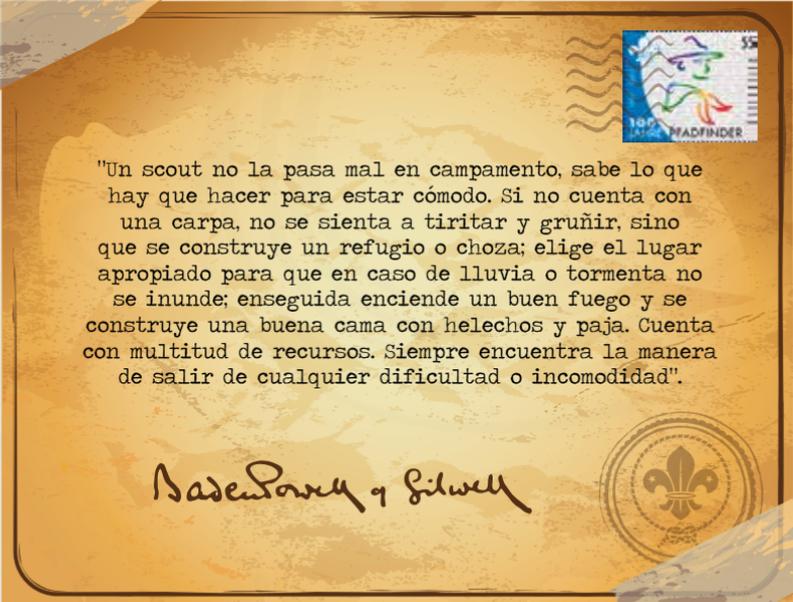
**Practico regularmente un deporte.**



**Participo en la organización de juegos y actividades recreativas para los demás.**



Otras metas personales que me gustaría plantear para el desarrollo integral de mi cuerpo y mi relación con el.



"Un scout no la pasa mal en campamento, sabe lo que hay que hacer para estar cómodo. Si no cuenta con una carpa, no se sienta a tiritar y gruñir, sino que se construye un refugio o choza; elige el lugar apropiado para que en caso de lluvia o tormenta no se inunde; enseguida enciende un buen fuego y se construye una buena cama con helechos y paja. Cuenta con multitud de recursos. Siempre encuentra la manera de salir de cualquier dificultad o incomodidad".

*Naden Parry y Gilwell*



# CREATIVIDAD



# CREATIVIDAD

# Mi capacidad creativa



*El ave invita a elevarse para alcanzar nuevos horizontes, la aspiración para aprender nuevos conocimientos y desarrollar la creatividad.*



LA REPRESENTACIÓN DEL AVE ES DE UNA VASIJAS DE LOS INDIOS PUEBLO, EN AMÉRICA DEL NORTE.





Explorar, investigar, desarrollar un pensamiento crítico, innovar, pensar en soluciones, la búsqueda de la vocación, capacidad de expresión... son algunos de los desafíos que te propone esta área de crecimiento.



## ¿Qué desafíos viviré para desarrollar mi creatividad?

- ✿ **Mi curiosidad me da la oportunidad de aprender más.**
- ✿ **Pienso rápido, tomo decisiones y motivo a mi equipo a divertirnos en cada nueva aventura.**
- ✿ **Aprender haciendo es la mejor forma de conocer y practicar cosas nuevas.**
- ✿ **Sé en qué soy bueno y en qué lo son los demás; lo reconozco y respeto, así trazamos nuestras nuevas aventuras.**
- ✿ **Aprecio cuando respetan mis gustos y expresión de ideas, del mismo modo yo lo hago con los demás.**
- ✿ **Me doy cuenta de que la ciencia es tan útil como divertida.**

# José Hernández Moreno

*No importa si uno es latino,  
chino, ruso o americano,  
cuando llegemos ahí arriba  
estaremos trabajando todos en  
un mismo objetivo: la ciencia y  
la exploración del espacio.*

[JOSÉ HERNÁNDEZ MORENO]

José Hernández Moreno nació el 7 de agosto de 1962 en French Camp, California, Estados Unidos de América, en el seno de una familia de inmigrantes mexicanos dedicados a trabajar en los campos agrícolas, siendo el menor de cuatro hijos. José abrigó desde joven un sueño que parecía inalcanzable: ir al espacio e inspirar a las nuevas generaciones para que se acercaran a la ciencia.

Estando en el último año de preparatoria escuchó en la radio sobre el primer latino seleccionado como astronauta, el doctor Franklin Chang Díaz, de Costa Rica. Al investigar a aquel personaje, José se dio cuenta de que su vida era muy similar a la de él.

A partir de ese momento, José decidió estudiar en la Universidad del Pacífico. Él sabía que los astronautas venían de muchos lugares y que sus carreras profesionales eran variadas, entre ellos había geólogos, ingenieros, médicos, doctores, pilotos. José Hernández decidió estudiar ingeniería eléctrica, y después una maestría en ciencias en ingeniería eléctrica. Sus estudios y su vida personal estaban enfocados al perfil que la NASA buscaba en un astronauta.

Su colaboración en el *Livermore National Laboratory*, en la década de 1990, contribuyó para una nueva herramienta en la detección temprana del cáncer de mama.

Su tenacidad y conocimientos fueron puestos a prueba tras 12 años de hacer el intento de ser aceptado por la NASA como astronauta. Fue en 2004 que quedó seleccionado para actividades espaciales.

El 29 de agosto de 2009 despegó el transbordador espacial *Discovery* con destino a la Estación Espacial Internacional (EEI) con siete astronautas a bordo, entre ellos, José Hernández, luego de varios intentos cancelados de lanzamiento, e iniciando una misión de 13 días. Ocho minutos y medio tras el despegue la nave llegó a su órbita preliminar. Esta misión del transbordador fue la primera en la que viajaban dos miembros de la tripulación de origen hispano (mexico-estadounidenses), los especialistas John Danny Olivas y José Hernández.

Mientras se encontraba en órbita, Hernández fue la primera persona en emplear el idioma español desde el espacio en *twitter*.

El 11 de septiembre finalizó la misión STS-128, con retraso de un día. Su duración fue de 14 días debido al mal estado del tiempo en Cabo Cañaveral, California, aterrizando en la base de la Fuerza Aérea de Edwards, California.

La tarea de José Hernández fue operar la mano robótica, mover el laboratorio que es del tamaño de un autobús de escuela, separarlo del transbordador y acoplarlo a la estación internacional.

En 2005 creó la *Fundación José Hernández*, alcanzando las estrellas, organización no lucrativa que apoya a jóvenes hispanos de escasos recursos.

José piensa que todo es posible en la vida, ningún sueño es imposible. Si uno pone sus metas por delante, analiza cuáles son los pasos necesarios para llegar a esas metas, se prepara con estudios y obtiene el apoyo de su familia, todo es posible.

Tú como él puedes lograr tus metas y desarrollar tus capacidades. ¡Busca más información sobre la vida del astronauta!

[www.astronautjosehernandez.com](http://www.astronautjosehernandez.com)





# desafío

- \* Mi curiosidad me da la oportunidad de aprender más.

Progresivamente investigo y aprendo sobre los temas que me interesan.



**Me informo de lo que pasa a mi alrededor y soy capaz de valorar críticamente lo que veo, leo y escucho.**



**Me formo una opinión personal a partir de los libros que leo y de los documentos e informaciones que conozco por distintos medios.**





# Un campamento con mi equipo

Lo más divertido de la comunidad es lo vivido con el equipo cuando salimos al aire libre, como en un campamento.

Para que el campamento de equipo resulte interesante, debe ser diferente que el de sección, en el que las actividades son grupales, y en su mayoría coordinadas por los scouters; en cambio, el campamento de equipo es para convivir y profundizar la amistad.

El mismo equipo elabora el programa de actividades, según sus intereses, aficiones, sueños, necesidades o dificultades por vencer. Es un espacio en el que el coordinador puede enseñarle al equipo las diferentes técnicas de campismo o compartir lo que sabe cada uno.

Para garantizar que todo salga como lo desean es importante hacerlo con tiempo, pues al dejar la planeación para una noche antes se pueden ocasionar problemas innecesarios. El coordinador junto con todo el equipo se reúnen para abordar los siguientes puntos.

-  **Fecha del campamento y duración.**
-  **Lugar.** Considera gastos y gustos. Es importante que busques la cercanía de árboles y agua potable principalmente, y que descartes los lugares que sean insalubres e inseguros, como lugares húmedos y pastosos con la posibilidad de que crezcan bacterias que ataquen tu salud.
-  **Programa de actividades.** Puedes incluir técnicas de campismo, fogatas, cocina en campamento, construcciones, astucias, topografía, señalización, fotografía, servicio, o un proyecto ambiental; todo de la mano para convivir y cuidar la naturaleza.
-  **Proyecto de instalación.** Tiene que ver con la duración y las actividades, la intención es proveerte de comodidades para una estancia agradable.
-  **Puestos de acción.** Fogonero, cocinero, intendente, entre otros.
-  **Revisión del equipo.** Tienda, cuerdas, etcétera.
-  **Transporte y movilización.**
-  **Menú de campamento.**
-  **Presupuesto.**
-  **Permisos y medidas de seguridad.**
-  **Plan de emergencias.**

Es importante que para decidir sobre cada punto anterior, se someta a votación que incluya los deseos y gustos de todos.

El campamento puede ser tan lejos como se disponga de recursos económicos, facilidades de transporte y tiempo para acampar.

Después de tener todo listo para el campamento, hay que disfrutarlo y sentirse rodeado de amigos, descansar un poco a la luz de la luna frente a la fogata, oler, escuchar y sentir a la naturaleza que te rodea, contar historias personales o de terror, platicar tus problemas y juntos encontrar una solución, hablar sobre sus sueños y saber qué tanto tienen en común. Así tendrán un mejor encuentro entre ustedes.

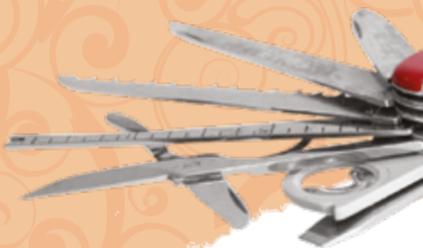
¡El diseño del campamento de equipo es una experiencia que no puedes dejar a un lado para la vida del equipo!



# desafío

- \* Pienso rápido, tomo decisiones y motivo a mi equipo a divertirnos en cada nueva aventura.

Soy capaz de sintetizar, criticar, proponer y apreciar las opiniones de los demás.



**Reflexiono y discuto con mi equipo y propongo acciones para realizar en conjunto.**



**Creo actividades y juegos para realizar con mi equipo y soy capaz de motivarlos.**





¡Te  
mando  
un mail,  
inbox!!!

¿Sabías qué hay una teoría llamada Seis grados de separación, que dice que toda la gente del planeta estamos conectados por no más de seis personas? Es decir, que si tú quisieras conocer a una persona que vive en Suiza tendrías que dar como máximo seis saltos, por lo que llegamos a crear una red en la que ¡todos los seres humanos estamos conectados! ¿Te ha pasado que amigos que piensas que no tienen nada que ver se conocen? He ahí una prueba de esta teoría.

Los Seis grados de separación comenzaron a acortarse desde 1969 cuando se creó la primera red de datos interconectada en tres lugares distintos de Estados Unidos de América, dos en California y uno en Utah. Éste fue el nacimiento de Internet.

En un principio muchas instituciones (de gobierno principalmente) se enlazaron a esta red haciéndola cada vez más y más grande. En la década de 1970 nacieron las páginas web, los correos electrónicos, las redes sociales (sí, leíste bien en la década de 1970), y después las bibliotecas virtuales y los negocios por Internet.

Ahora, ésa es la principal fuente de información en todo el mundo y de un par de años para acá, las redes sociales son de las páginas más recurridas. Pero, ¿qué son las redes sociales en Internet?

La idea fue de Randy Conrads. Para mantener contacto con sus amigos de la universidad, creó en 1995 una página web en la que invitó a sus compañeros a subir información sobre dónde vivían y dónde trabajaban, de forma que ellos mismos enviarían una invitación a otros compañeros. De esta manera se creó la primera red social o comunidad virtual.

Con base en esta idea, se han creado espacios para entablar comunicación virtual:

## **Blogs**

Un *blog* es un sencillo espacio en Internet, en el que los usuarios *postean* (colocan) sus comentarios o preguntas al propietario del *blog*. Es una forma para dar sus puntos de vista sobre política, educación, empresas, etc. Es importante hacerte notar que un *blog* siempre estará administrado por alguien.

Hay dos tipos generales de *blog*, los abiertos y los cerrados. En los primeros cualquier persona puede agregar un *post*; y en los segundos tienes que registrarte para acceder y para agregar un *post*.

Existen dos formas de poder crear un *blog*, gratuito o de paga.

Su creación es muy sencilla y con unos cuantos pasos puedes tener listo tu *blog*.

## **Redes sociales**

La primera red social se creó en 2004, y son sitios de Internet que seguramente conoces muy bien. En enero de 2011, una de estas redes tuvo registros de más de 600 millones de personas.

Nacieron con la idea de compartir con compañeros de escuela, toda la información personal del usuario, qué hace, dónde vive, cuándo nació, su estado de ánimo, sus gustos, quiénes son sus amigos, qué tipo de relaciones interpersonales tiene y todo lo que desee comunicar.



Tú puedes crear tu espacio en las redes sociales, puedes subir fotos, videos, eventos, mensajes, crear juegos y grupos de amigos (privados o públicos); además de compartir con tus amigos y tener temas de discusión. También

muchísimas personas, e incluso empresas, han desarrollado aplicaciones para tener una interacción más agradable con los usuarios.

La ventaja de las redes sociales es que el sitio del usuario se puede bloquear para personas que no conoces y que las personas que quieran ver tu espacio tengan que pedirte permiso para poder acceder a él. Para crear tu espacio, sólo necesitas una cuenta de correo electrónico.

También hay redes sociales en las que puedes enviar comentarios al espacio de un usuario y sus seguidores pueden responder a lo que escribiste, todo en tiempo real. En estas redes encuentras fácilmente a personajes, celebridades, políticos y te haces su seguidor para comentar lo que escriben. Esta modalidad puede combinarse con un *blog* o los espacios de otras redes sociales.

Como ves hay varias opciones para lograr una buena comunicación con tu equipo o comunidad. ¡Claro! Sin dejar de lado tu seguridad: evita publicar cosas muy personales que puedan comprometer a tus amigos, a tu familia o a ti. Es recomendable aceptar o invitar sólo a quienes conoces. Cuida y protege mucho tus datos personales.



Visita páginas relacionadas con la seguridad en redes sociales, hay muchas y dan muy buenos consejos para navegar sin riesgo. A continuación te sugerimos algunas:

<http://cnnespanol.cnn.com/2012/05/21/7-tips-para-navegar-seguros-en-internet/>

[www.segu-kids.org/menores/menores-consejos.html](http://www.segu-kids.org/menores/menores-consejos.html)

[www.segu-kids.org/menores/edades.html](http://www.segu-kids.org/menores/edades.html)

¡Explota las redes sociales! ¡Sácales el mayor provecho posible! Comparte ideas, sentimientos, apoya en la creación de espacios de tu equipo o de tu comunidad, manténlos actualizados y úsalos como una herramienta; incluso puedes enterarte de los proyectos que realizan en otros lugares, para que te unas o tengas ideas para realizar con tus amigos.

Pero recuerda que hay una vida allá, afuera de la red. No pierdas la oportunidad de convivir, sentir, conocer lo que el mundo te ofrece; en pocas palabras, vivir la vida. Los scouts saben equilibrar su vida social, al aire libre y por Internet.

¡Para que las redes estén nutridas, basta vivir una vida llena de aventuras más allá de una habitación!



## desafío

- \* Aprender haciendo es la mejor forma de conocer y practicar cosas nuevas.

**Puedo resolver la mayoría de los problemas técnicos domésticos simples.**



**Trato de aprender más sobre cuestiones técnicas relacionadas con el sonido, la imagen, mecánica, informática y otros.**



Se aprende practicando, es una buena oportunidad de desarrollar una competencia.

Visita la página 71 para que sepas cómo conseguirlo.



# Brújula Vocacional

¿Cuántas veces te has preguntado qué carrera estudiar y en dónde, a qué te quieres dedicar cuando termines la universidad, cuál es tu misión en la vida? ¡Vaya dilema! Y en ocasiones parece que tu brújula se imanta y caminas en círculos todo el tiempo.

Para fijar un rumbo, primero, es importante tomar en cuenta algunos aspectos relacionados con la etapa de la vida por la que estás atravesando. Estás por comenzar o ya te encuentras en el bachillerato o preparatoria, nivel escolar antes de la universidad, y hay personas que esperan muchas cosas de ti: tu papá, mamá o ambos, tu scouter, tus amigos, tus familiares, tus profesores.

Tu familia espera que hagas la mejor elección o que estudies la profesión familiar; tu scouter espera que sigas estudiando, lo que tú quieras, pero que te prepares; y tus amigos(as) esperan



que sigas siendo su amigo(a), lo cual implica elegir la misma escuela. En fin, eres prácticamente bombardeado. Pero eso no resuelve el dilema, incluso lo puede complicar más.

- 🌐 Éste es el primer aspecto que debes comprender: aprender a manejar la situación sin desesperarte.
- 🌐 Segundo, dentro del mundo de personas que esperan algo de ti, haz una pausa, mírate y haz preguntas como:

¿Qué es lo que quiero para mí? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué es lo que más me gustaría hacer? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Realmente lo que me gusta es lo que quiero para mi futuro?

---

---

---

¿Qué estoy dispuesto a hacer para tomar la mejor decisión?

---

---

---



-  Tercero, es muy útil saber dialogar para no confrontar. Si eliges estudiar algo que no es aceptable para los demás, es importante saber negociar, sobre todo con tus padres. Para esto, es recomendable saber cómo convencerlos de que lo que quieres estudiar es, en principio, lo que más te gusta.
-  Si la respuesta tarda en llegar, invierte tu esfuerzo en averiguar; más vale invertir tiempo en buscar, experimentar y preguntar, que perder tiempo en desesperarte y confrontar personas o situaciones. Revisa los siguientes sitios, te podrán ayudar:
- [www.observatoriolaboral.gob.mx](http://www.observatoriolaboral.gob.mx)
  - [www.desarrollarme.com](http://www.desarrollarme.com)
  - [www.tecnicas-de-estudio.org/general/test-orientacion.htm](http://www.tecnicas-de-estudio.org/general/test-orientacion.htm)
-  Cuarto, busca e indaga información sobre la carrera que quieres estudiar. Puedes leer los planes de estudio de las carreras en el sitio web de las universidades, investigar la oferta de trabajo, platicar con profesionistas o estudiantes, aprovecha las actividades o ferias de orientación vocacional.



## desafío

- \* Sé en qué soy bueno y en qué lo son los demás; lo reconozco y respeto, así trazamos nuevas aventuras.

**Desarrollo algunas competencias relacionadas con mis intereses.**



¿No sabes lo que es una competencia o cómo desarrollarla? Te sugerimos des un vistazo a la siguiente página.

**Busco mi vocación teniendo en cuenta mis habilidades, lo que me gustaría hacer y las posibilidades que me ofrece el ambiente en el que me desarrollo.**



# Competencias scouts

Las **competencias scouts** ayudan a encontrar las respuestas a las preguntas: ¿quién soy? y ¿qué soy capaz de hacer?

El desarrollo de competencias es una oportunidad para profundizar en algunos aprendizajes de tu interés, desarrollar tus capacidades y habilidades, aplicarlas en la vida cotidiana y compartirlas en beneficio de los demás.

Se pueden realizar competencias por diversas circunstancias:

- Por su relación con el tema del proyecto en el que estás trabajando. Por ejemplo, en un proyecto de construcción de embarcaciones y navegación de un río, algunas competencias podrían ser construcción y mantenimiento de embarcaciones y técnicas de navegación, pesca, entre otras.



- Porque son materias específicas relacionadas con lo que te gustaría hacer y dedicarte en el futuro. Es una manera de probar o ensayar una profesión, puede ser una herramienta más para decidir. Por ejemplo, si quieres ser periodista, puedes comenzar con competencias en redacción de reportajes, entrevistas, edición.
- Porque es una actividad que te gusta demasiado, pero quisieras abordarla desde otro punto de vista o profundizar más. Por ejemplo, has tomado clases de inglés desde que entraste a la escuela y quieres experimentar si pudieras ser intérprete o traductor, entonces la competencia puede ser en cuentacuentos en inglés, literatura inglesa, creación literaria en inglés, guía de turistas.

### **Requerimientos y reconocimiento de una competencia**

La idea es que te hagas competente en el tema que hayas elegido. No sólo basta con conocerlo o hablar sobre él, es necesario que muestres en la práctica que puedes desenvolverte eficientemente. Recuerda también que un scout vive para servir, por lo que deberás compartir tus nuevos conocimientos y habilidades, esto es ponerlos al servicio de alguna parte de la sociedad en la que vives. En pocas palabras: Aprendes, Aplicas y Compartes.

Los requerimientos de cada competencia dependen del tipo de desempeño que se necesita en la actividad o proyecto. Los determinarás junto al experto que te acompañe en este proceso. Lo mismo sucederá con la evaluación del logro de la competencia; en ella intervendrán el experto y tú mismo.

Las competencias se reconocen con una insignia que puedes llevar en tu uniforme. Esta insignia cambiará de color dependiendo del número de competencias realizadas; esto es, si has desarrollado satisfactoriamente una, dos, tres, cuatro o más competencias.



# desafío

- \* **Aprecio cuando respetan mis gustos y expresión de ideas, del mismo modo yo lo hago con los demás.**

**Comparto con los demás mis inquietudes, aspiraciones y creaciones artísticas.**



**Elijo entre las distintas actividades artísticas y culturales que llaman mi atención.**



Trato de expresarme de un modo propio,  
y soy capaz de mirar críticamente  
tendencias e ídolos sociales.



## Leonardo Da Vinci



Da Vinci es un claro ejemplo de que el ser humano puede desarrollar su creatividad sin límites. Nació en Italia, el 15 de abril de 1452. Desde pequeño, su habilidad por las artes gráficas lo llevó a desarrollar toda una gama de habilidades y conocimientos, siendo competente como pintor, escultor, matemático, escritor, ingeniero y arquitecto. Leonardo murió el 12 de mayo de 1519.

[www.artespana.com/  
leonardodavinci.htm](http://www.artespana.com/leonardodavinci.htm)



La palabra topografía proviene del griego *topo*, lugar, y *graphos*, dibujo, que nos ayuda a representar gráficamente un terreno o lugar determinado, con todos los accidentes y particularidades naturales o artificiales de su superficie, con el auxilio de las matemáticas.

Hay que recordar que estamos representando una superficie cercana a la esférica sobre un plano y esto producirá distorsiones en la representación. Cuando hablamos de topografía nos estamos refiriendo a signos que representan pequeñas extensiones de terreno, en las cuales es posible excluirse el efecto de la curvatura de la superficie terrestre.

Siempre que consultamos un mapa topográfico encontramos diversos símbolos y trazos que nos proporcionan información sobre cómo se encuentra el terreno o la zona a explorar, además de lo que podemos encontrar en él.

Para interpretar un mapa topográfico o elaborarlo, utilizamos los signos topográficos representados con colores.

- Referencias hechas por el ser humano en color negro.
- Referencias topográficas en color café.
- Referencias hidrográficas en color azul.
- Referencias de vegetación en color verde.

## ***¿Para qué me sirve y cómo puedo levantar un mapa topográfico?***

A pesar de que los satélites y aviones han fotografiado todo el planeta, existen muchos detalles por descubrir, lugares de los que no existen mapas detallados o que ni siquiera existen registros para su localización. Esos detalles son los que puedes ayudar a reconocer por medio del levantamiento correcto de un mapa topográfico. Los detalles son de vital importancia para que un buen campista defina y se localice correctamente en la zona elegida, sin ninguna preocupación como agua potable, ríos, carreteras u hospitales.

Al hacer un mapa topográfico, hay que anotar datos importantes, como la forma en la que llegaste al lugar (carretera, caminando); el nombre oficial del lugar y cómo lo conocen los habitantes; el rumbo magnético, si lo conoces; los servicios de agua, luz, leña, telefonía, transportes, tiendas, hospitales, pueblos cercanos, entre otros. Ubica esos datos con los signos convencionales y su listado. Y claro, no olvides poner tu nombre en el mapa en caso de que alguien esté confundido y quiera recurrir al autor del mismo.

No olvides colocar cualquier detalle que creas importante, ya que puede ser vital. No te fíes de tu memoria, haz las anotaciones necesarias con mucho cuidado.

Las distancias se miden utilizando la técnica del doble paso, para que se puedan estimar en tu mapa con facilidad. Necesitas dominar bien las medidas de tu cuerpo, como lo sugiere B.P. en *Escultismo para muchachos*, Capítulo III, Vida de campamento, Fogata 8, Exploración.

[es.scribd.com/doc/6046640/Topografia](https://es.scribd.com/doc/6046640/Topografia)



# desafío

- \* Me doy cuenta de que la ciencia es tan útil como divertida.

He participado en proyectos que aplican tecnología innovadora.



¿Por qué no realizas tu propio proyecto? Si es tu primera vez, en la página 89 te sugerimos cómo hacerlo.

**Soy capaz de relacionar mis valores con los procedimientos científicos y técnicos.**



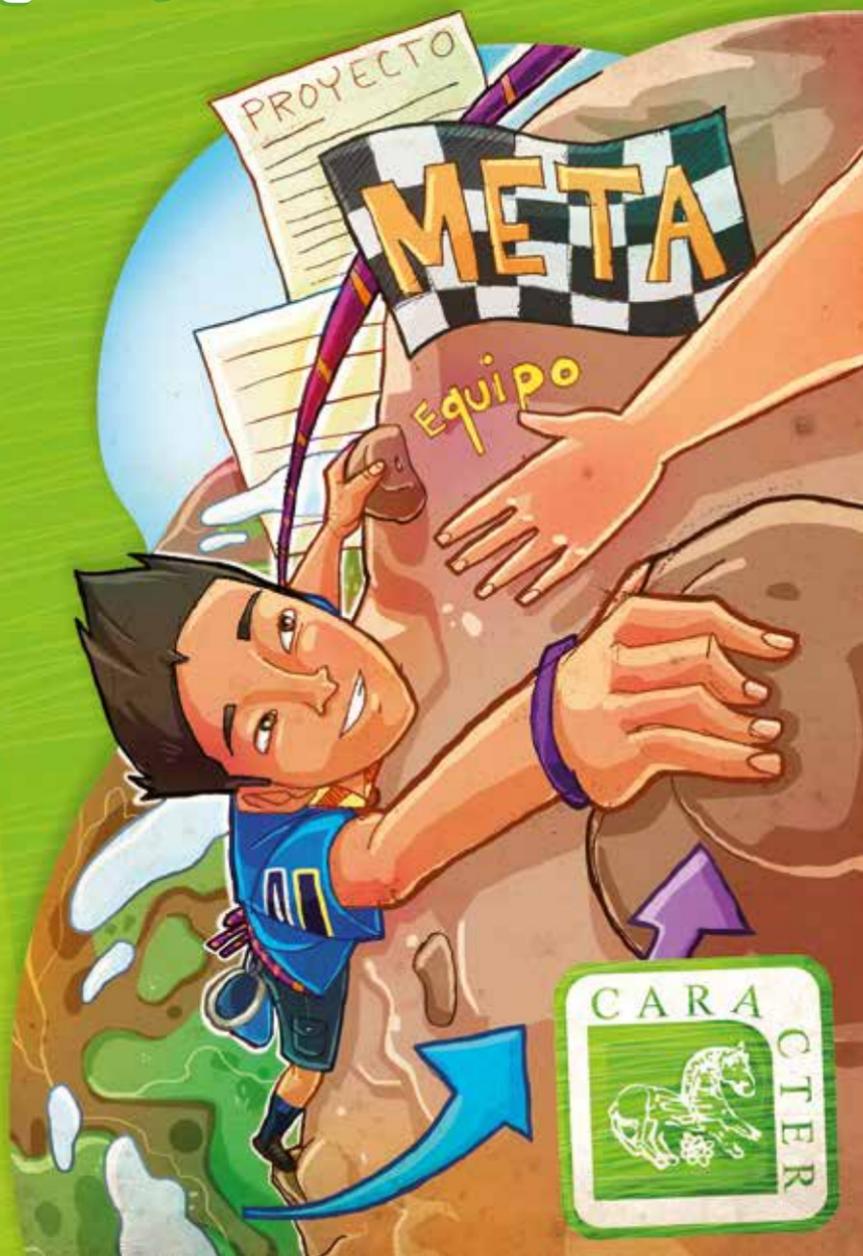
*Otros desafíos que me gustaría plantear para el desarrollo de mi creatividad.*

"Lo que el muchacho aprenda por él mismo, es a lo que se apegará y lo guiará en la vida futura".

*Naseem y Gilmer*



# CARÁCTER



# CARÁCTER

# Mi carácter

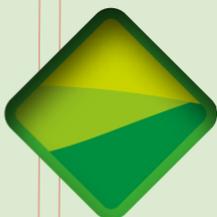
*El caballo nos provoca a cabalgar en la conciencia moral y adecuar poco a poco nuestra conducta a los valores scouts que hemos adoptado como propios.*



LA REPRESENTACIÓN  
DE UN CABALLO EN LA  
REPÚBLICA DE GEORGIA  
TRANSCAUCÁSICA.



Conocer tus capacidades y limitaciones para poder aceptarte y proyectarte hacia el futuro, proponer y lograr metas, evaluar los resultados de tus esfuerzos, comprender el significado de la Ley y la Promesa Scout y renovar en cada acción el compromiso con el Movimiento Scout, ser coherente entre lo que piensas y lo que haces, vivir con alegría y sentido del humor, reconocer en los seres queridos un apoyo para tu crecimiento...



## ¿Qué desafíos enfrentar para fortalecer mi forma de ser?

- ✿ Me acepto como soy y valoro las críticas que me ayudan a mejorar.
- ✿ Me supero cada día como parte de mi aventura personal.
- ✿ La Ley y la Promesa Scout son parte importante en mi vida diaria.
- ✿ Mis actos diarios reflejan mis valores como scout y como persona.
- ✿ Todo desafío se enfrenta mejor con alegría.
- ✿ Veo a mi equipo como una familia, y como tal, nos apoyamos en nuestras propias aventuras.

# Cathy Freeman

*Sólo quiero mostrar que estoy orgullosa de mis orígenes y de ser quien soy. Me encantaría un día salir al campo y pasar un tiempo con los ancianos de mi cultura y regresar a mis raíces.*

[CATHY FREEMAN]

Hay quienes tienen la fuerza física para salir triunfadores cuando compiten por algo, pero no tienen fortaleza en sus decisiones, ni en defender sus raíces, ni sus ideales.

Para Catherine Astrid Salome Freeman el orgullo por su origen es lo que la ha impulsado a fortalecer su carácter. Tal vez ya has oído hablar de ella, es conocida como Cathy Freeman, una de las mujeres más veloces del mundo.

Cathy nació el 16 de febrero de 1973 en Mackay, Queensland, Australia. Nació en una familia aborigen de bajos recursos y como muchas otras familias sufrió de discriminación por la comunidad blanca. En Australia estuvo desfavorecida durante mucho tiempo la cultura aborigen. Para los ciudadanos australianos, los negros no eran considerados como australianos. Ni siquiera eran contabilizados en los censos de población.

Cathy es un ejemplo de que TODOS, absolutamente todos podemos luchar por hacer nuestros sueños realidad sin importar de dónde venimos.

Sus inicios en el deporte se dieron a la edad de 11 años en un club de atletismo. Con solamente 16 años se integró al equipo australiano de relevos de 4x100 metros, ganando el oro en los Juegos de la Commonwealth en Auckland, Nueva Zelanda, en 1990.

Fue nombrada la Laureada Atleta Femenina del año 2000, considerado como el equivalente a los premios Oscar del deporte. Ha representado a Australia en 16 equipos, en cinco campeonatos mundiales, tres olímpicos, tres campeonatos de la comunidad, dos campeonatos mundiales de menores, dos campeonatos

mundiales con sede en Australia y una Copa Mundial. Cathy ha recibido 13 medallas en competencias internacionales, siete de las cuales han sido de oro. Ha establecido nueve récords australianos y conserva el récord de los 400 metros planos de la Comunidad. En la lista mundial de todos los tiempos, ostenta la posición número seis en los 400 metros planos y número trece en los 4 x 400 metros planos.

El momento más importante para Cathy en su carrera llegó en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, celebrados en su país. Fue la última portadora de la antorcha olímpica y la encargada de encender el pebetero del estadio.

Tras los juegos se convirtió en una heroína nacional, con una medalla de oro en los 400 metros. Es un ícono para los australianos, un símbolo perfecto para la reconciliación con la comunidad aborigen, víctima durante dos siglos de una persecución intolerable.

Se tomó un año sabático en 2001, regresó en 2002, y participó en los Juegos de la Commonwealth de Manchester en varias competencias de segundo nivel. Ante lo discreto de sus últimos resultados, el 16 de julio de 2003 anunció en una rueda de prensa su retirada definitiva de las pistas.

Cathy Freeman es una valiente promotora de su cultura aborigen. Con su desenfadado talento y determinación sin ataduras, prueba al mundo continuamente que la habilidad natural y voluntad personal pueden superponerse a cualquier grado de prejuicio.

[www.cathyfreeman.com.au/](http://www.cathyfreeman.com.au/)  
[www.cathyfreemanfoundation.org.au/](http://www.cathyfreemanfoundation.org.au/)



¿Cómo soy? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué quiero cambiar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué quiero lograr en un año? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# desafío

- ✿ Me acepto como soy y valoro las críticas que me ayudan a mejorar.

**Conozco mis capacidades y limitaciones, y puedo proyectarlas para mi vida adulta.**



**Me acepto tal como soy, sin dejar de mirarme críticamente.**



Sé que soy capaz de lograr las cosas que me he propuesto.



## Stephen Hawking

Es un reconocido físico de orden internacional, uno de los más importantes científicos de nuestro tiempo que tiene una mente privilegiada y ha alcanzado a tener la Cátedra Lucasiana de matemáticas, en la Universidad de Cambridge, igual que Isaac Newton.

El doctor Stephen se esfuerza para describir desde un punto de vista teórico las propiedades de los hoyos negros, así como la relación que estas propiedades guardan con las leyes de la termodinámica clásica y de la mecánica cuántica. Y aunque vive con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), enfermedad degenerativa neuromuscular, ha seguido adelante con sus desarrollo intelectual.

[www.hawking.org.uk](http://www.hawking.org.uk)





¿Te ha pasado que tu cabeza se inunda de preguntas y sientes una necesidad de saber, querer, aprender, conocer y hacer? Y conforme avanzas te das cuenta de que acciones pequeñas llevan a un propósito o viceversa.

Desarrollar un proyecto te confrontará con tus necesidades de crecimiento personal, con tus metas y con otras que te has propuesto y que podrían coincidir con las de otros caminantes. Es una forma de vivir tus desafíos con una mira al futuro.

Los **proyectos** son una combinación de actividades que se desarrollan durante un tiempo determinado, para cubrir una necesidad o realizar un objetivo, una meta o un sueño anhelado.

En la comunidad se tiene la posibilidad de elaborar proyectos en compañía de tus amigos, del equipo, de la comunidad o de caminantes de otros grupos; formando así un **grupo de trabajo**, con un **líder de proyecto**.

Lo más importante es tener una *idea* clara, que te ayude a satisfacer tu necesidad o inquietud. Esas razones serán el principal motor para seguir adelante.

Puede ser que esas necesidades interiores tengan algún eco con los problemas que afectan a tu entorno, y se complementen.

*Compartir las ideas*, platicar con tu equipo sobre lo que quieres descubrir, transformar, profundizar en ti, enriquece y fortalece tu idea. Tus respuestas a las siguientes preguntas serán tus argumentos para realizar un proyecto.

¿Observo algún problema a mi alrededor que yo pueda ayudar a resolver? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Con qué desafío o camino de esta bitácora coincide?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué opinan los demás? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora, trata de ver si esa necesidad se complementa o se comparte con los problemas que repercuten en el bienestar de tu entorno.

¿Qué problemas de tu entorno les interesan o les afectan y por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





¿Qué es lo que más les preocupa de esos problemas?

¿Cuál es el más importante desde su punto de vista y por qué?

Lo anterior te podría ayudar a vincular tu proyecto socialmente, es lo deseable, aunque no estrictamente necesario.

De acuerdo con tus argumentos, tu equipo o la comunidad te darán sus puntos de vista, detectando necesidades que desean satisfacer. Tu scouter o un experto en el tema debe ayudar a evaluar la viabilidad y dificultad; es decir, si se puede hacer el proyecto propuesto.

Una vez elegido el proyecto con toda conciencia, es hora de construir un boceto. Te proponemos estos pasos:

**Nombre del proyecto** (¿Qué vamos a hacer?) \_\_\_\_\_

**Fundamentación** (¿Por qué lo vamos a hacer? ¿Cómo afecta al entorno? ¿Cuál es su gravedad? ¿Cuáles son las causas?)



**Objetivo general** (¿Para qué lo voy a hacer? ¿Qué lograré?)

---

---

**Objetivos específicos** (¿Qué deseo aprender? ¿Qué experiencias quiero tener?)

---

---

---

**Metas personales** (¿Qué metas personales puedo alcanzar al realizar este proyecto?)

---

---

---

**Grupo de trabajo** (¿Quiénes lo realizarán?)

---

---

---

**¿Quién es el líder de proyecto?**

---

---

---

**Lista de actividades** (¿Cómo lo vamos a hacer?)

Describe las acciones que realizarán para que el proyecto pueda llevarse a cabo, desde su planeación, ejecución, evaluación y celebración.

Dentro de la lista es necesario especificar cuándo (un calendario) se llevarán a cabo las acciones y quiénes serán los responsables.

---

---

---

---



**Indicadores** (¿Cómo mediré el resultado de las actividades?  
¿Tiempo? ¿Productos logrados?, etc. Esta medición debe ser  
claramente observable y compara el punto de partida con los  
resultados logrados) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Recursos** (¿Qué necesitamos? Listado de recursos materiales,  
humanos y financieros que necesitamos)

**Recursos humanos:**

**Colaboradores** (¿Qué necesitan saber, qué quieren conocer o  
qué habilidades tienen los integrantes del grupo de trabajo?)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Expertos en el tema** (¿Qué conocimientos y habilidades necesita  
mi asesor?) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Recursos materiales:**

**Material, equipo o herramientas** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Recursos monetarios:**

**Recursos** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Costo: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Es necesario que desde el inicio planees tu evaluación:** (¿Cómo me voy a dar cuenta si mi proyecto tuvo éxito? Lo comparo con mis objetivos general y específicos y mis indicadores)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Puedes agregar anexos, todo lo que consideres importante, que te sirva como apoyo o información adicional para tener mayor claridad:

Por último.

**Fecha de inicio:** \_\_\_\_\_

**Nombre del asesor:** \_\_\_\_\_

**Fecha de evaluación:** \_\_\_\_\_

**Ahora... ¡manos a la obra!**



# desafío

- ✿ Me supero cada día como parte de mi aventura personal.

Me propongo metas que me ayuden a crecer como persona.



Una forma de crecer como persona es volverse competente en alguna disciplina. Recuerda cómo hacerlo en la página 73.

**Participo en proyectos que me ayudan a cumplir las metas que me he propuesto.**



Ser líder de proyecto o participar en uno también es vivir tu propia aventura. Chécate la página 89 para que sepas cómo realizarlo.

**Evalúo mis resultados.**



# Promesa Scout



yo prometo

por mi honor

hacer cuanto de mi dependa  
para cumplir mis deberes  
para con Dios y la patria,  
ayudar al prójimo en toda circunstancia,  
y cumplir fielmente la Ley Scout.

# Ley Scout

1. El scout cifra su honor en ser digno de confianza.
2. El scout es leal con su patria, sus padres, sus jefes y subordinados.
3. El scout es útil y ayuda a los demás sin pensar en recompensa.
4. El scout es amigo de todos y hermano de todo scout sin distinción de credo, raza, nacionalidad o clase social.
5. El scout es cortés y actúa con nobleza.
6. El scout ve en la naturaleza la obra de Dios, protege a los animales y a las plantas.
7. El scout obedece con responsabilidad y hace las cosas en orden y completas.
8. El scout ríe y canta en sus dificultades.
9. El scout es económico, trabajador y cuidadoso del bien ajeno.
10. El scout es limpio, sano y puro de pensamientos, palabras y acciones.



# desafío

- ✿ La Ley y la Promesa Scout son parte importante en mi vida diaria.

¿Qué significa para mí la Promesa Scout?

---

---

---

¿Cómo vivo la Ley Scout?

---

---

---

¿Qué se me dificulta?

---

---

---

---

---



**Comprendo el significado de la Ley y la Promesa Scout en esta etapa de mi vida.**



**Renuevo mi compromiso con el Movimiento Scout.**



**Me propongo metas que me ayuden a crecer como persona.**





**Soy fiel a la palabra dada.**



**Trato de actuar de acuerdo con mis valores en todas las cosas que hago.**



**Contribuyo para que en mi equipo y en mi comunidad seamos consecuentes.**



Nuestros actos son un reflejo de lo que somos.  
¿Qué te parece organizar con tu equipo o tu comunidad una actividad de servicio para alguna parte vulnerable de la sociedad?



La escalada es algo supremo. No sólo es subir paredes o una montaña. Si lo vemos de otra forma también es ascender, superarse, crear algo, resolver obstáculos.

En sus inicios se creía que la escalada era un deporte de alto riesgo. Sin embargo, hoy en día la tecnología ha contribuido a la construcción de materiales más resistentes y livianos que soportan más la fricción y la carga de peso.

Es una actividad que se presta para realizarla con amigos, que son el apoyo anímico y técnico. Requiere una preparación física, emocional y técnica.

En la preparación, se inicia la lucha por alcanzar el punto máximo, el rendimiento es la oportunidad para conocer tus límites. Puedes comenzar con:

- Ejercicios aeróbicos, para incrementar la capacidad cardiovascular, al incrementar el oxígeno en el cuerpo.

- Ejercicios de gimnasio, aumentar la fuerza en tus músculos de piernas y brazos e incrementar tu flexibilidad.
- Tomar un curso básico de escalada en roca (para los ascensos) y *rappel* (para los descensos), como un acercamiento a los expertos en el tema. Podrás obtener información sobre elaboración de nudos, tipos de material y manejo del mismo y medidas de seguridad, entre otros.

Hay diferentes zonas de escalada que puedes conocer en nuestra montañosa República. Busca lugares cercanos a tu localidad, en los que además encuentres seguridad y buena asesoría al respecto. Visita: [www.mexicodesconocido.com.mx/rappel-y-escalada-3-destinos-para-vivir-la-aventura.html](http://www.mexicodesconocido.com.mx/rappel-y-escalada-3-destinos-para-vivir-la-aventura.html) también: [www.zonaturistica.com/ecoturismo/escalada\\_en\\_roca.html](http://www.zonaturistica.com/ecoturismo/escalada_en_roca.html)

¿Qué pasa cuando te predispones a fallar en una escalada? ¿Cuándo crees no estar preparado(a) y tienes miedo a lograr el éxito en la ruta? Esa falta de confianza termina por afectar tu actividad y la de otros. Lo primero que tienes que hacer es confiar en tu equipo, en tu material para escalar, así como confiar en que te preparaste lo suficiente, física y mentalmente, para lograr tu objetivo.

Escribe y visualiza continuamente aquello que quieres conseguir. Creer en ello hará que se convierta en realidad.

¿Tus acciones están produciendo los resultados deseados? Si no es así, modifica o cambia tu enfoque. Si llevas tiempo practicando este deporte, es muy común estancarte en rutinas de entrenamiento o de escalada que ya no son efectivas. ¿Estás atrapado por un ritual de entrenamiento que siempre es el mismo? ¿Escalas en la misma zona una y otra vez? Si es así, te estás engañando a ti mismo. ¡Debes ser dinámico y aventurarte!

Por último, revisa tu grado de compromiso. Según tu nivel normal de habilidad, ¿tienes bastante ánimo y estás comprometido lo suficiente para alcanzar tus objetivos? Si no es así, comprométete más, o reduce tus objetivos. Actúa. Nada que valga la pena se logra sin un poquito de trabajo y esfuerzo. ¡Empieza hoy mismo!



# desafío

✿ Todo desafío se enfrenta mejor con alegría.

Soy capaz de reírme de mis propios absurdos.



**Soy alegre y optimista.**



**Tengo buen humor y trato de expresarlo  
sin agresividad, ni vulgaridad.**





# Mi equipo



El **equipo** además de ser tu grupo de amigos, es también un órgano para tomar decisiones; ese espacio se conoce como el Consejo de Equipo.

Es el corazón y cerebro del equipo, es la reunión de todos sus miembros, desde el que se acaba de integrar hasta el más experto. El coordinador del equipo facilita lo que sucede dentro de él. Todos tienen derecho de participar activamente en las decisiones que se tomen con voz y voto.

Las reuniones del Consejo de Equipo pueden hacerse cada cierto tiempo, o cada vez que el equipo considera que las decisiones merecen o requieren una instancia un poco más formal.

Algunos de los temas del Consejo de Equipo son:

-  Definir las necesidades del equipo conforme a sus intereses. También es importante platicar sobre los avances de su progresión personal; se pueden auxiliar de esta *Bitácora* y de sus *Hojas de caminata*.
-  Proponer y seleccionar democráticamente las actividades o proyectos por realizar durante los siguientes meses. Tomen en cuenta que se pueden realizar actividades con el equipo, con la toda la comunidad o con otras, con diferentes secciones o con todo el grupo, distrito o Provincia.
-  Distribuir y revisar las responsabilidades de cada integrante del equipo, como: secretario, tesorero, enfermero, bibliotecario, intendente.
-  Evaluar las actividades realizadas y las aportaciones a la evaluación de la progresión personal de cada miembro del equipo.
-  Elegir al coordinador o coordinadora del equipo.
-  Administrar los recursos del equipo.
-  Decidir si el equipo será mixto u homogéneo en cuanto al género de sus integrantes.

Es importante documentar todas las reuniones de equipo en un acta del Consejo de Equipo. Las actas también sirven en los diferentes órganos de decisión de la comunidad como el Congreso y el Comité.

El equipo se considera como una célula en la cual todos los integrantes comparten un mismo objetivo. Las reuniones de equipo deberán ser siempre una reunión de amigos con la confianza necesaria para hablar todos los temas sin ningún problema de expresión entre sus miembros.



# desafío

- ✿ Veo a mi equipo como una familia y como tal nos apoyamos en nuestras propias venturas.

Reconozco en mi equipo una comunidad de vida y acepto las críticas y recomendaciones que mis compañeros y compañeras me hacen.



**Aporto mi experiencia personal en las reuniones de mi equipo.**

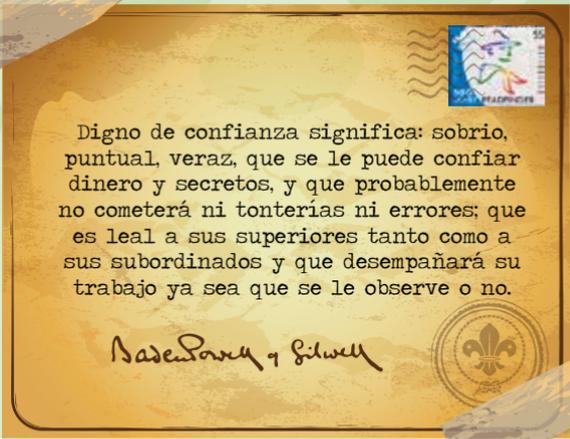


**Me comprometo en los proyectos que asume mi equipo, mi comunidad o mi grupo.**



**¿Cuántos proyectos de tu comunidad o tu equipo se encuentran en desarrollo?  
¿Por qué no leen juntos a partir de la página 89 para después organizarse?**

Otras metas que me gustaría plantear para el desarrollo integral de mi carácter.

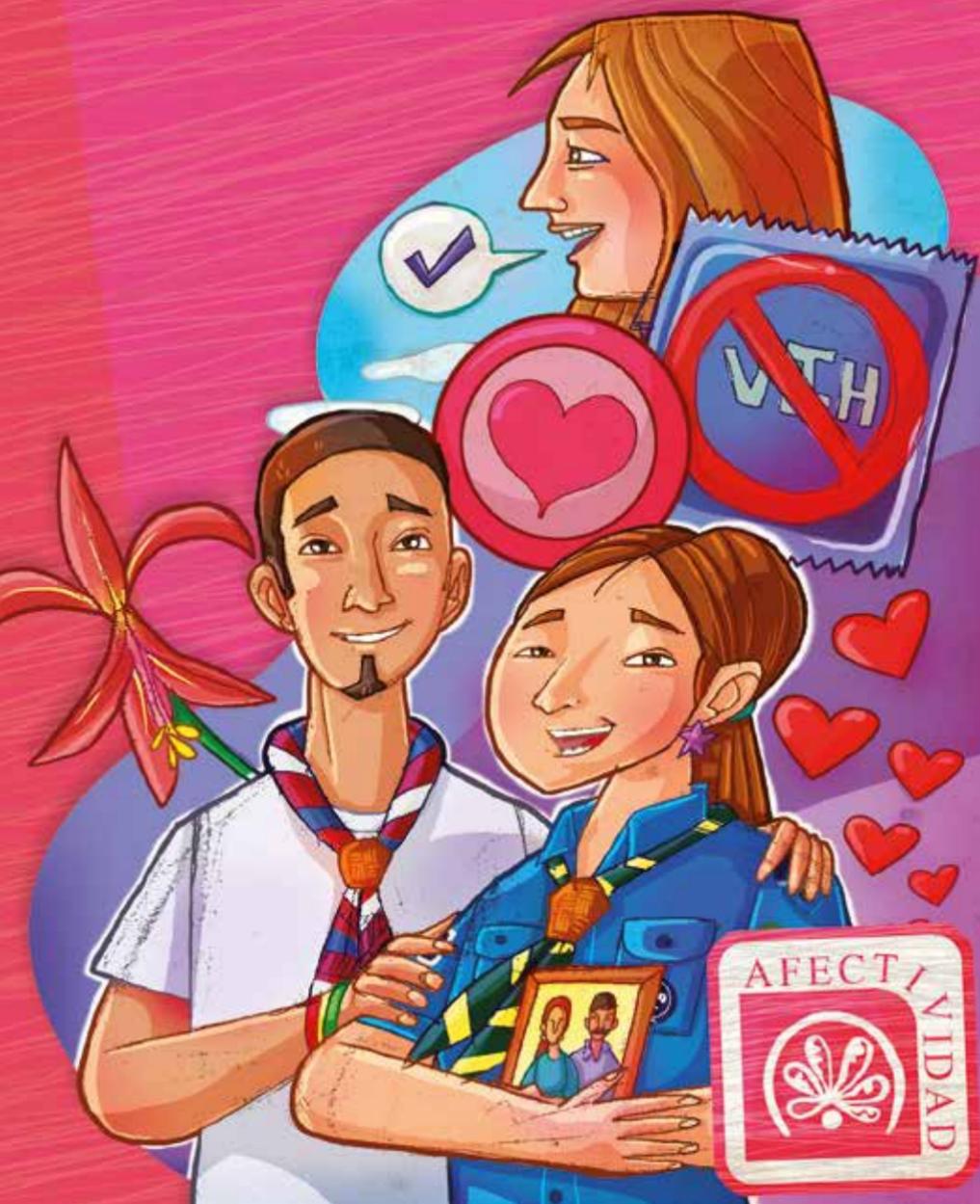


Digno de confianza significa: sobrio, puntual, veraz, que se le puede confiar dinero y secretos, y que probablemente no cometerá ni tonterías ni errores; que es leal a sus superiores tanto como a sus subordinados y que desempeñará su trabajo ya sea que se le observe o no.

*Basel-Sorell y Gilwell*



# AFECTIVIDAD



# AFECTIVIDAD

## Mis emociones y sentimientos

...LA VOCE  
...DI ME  
...MA LE MI  
...A ME STESSA  
...CASA I NOSTRI  
...LO BASTO.



La flor que es belleza, armonía y buen gusto, también es instrumento de expresión de los afectos. Es una invitación a comprender y manejar tus impulsos para lograr un estado de equilibrio emocional.



...NON LA  
...APERTE  
...LA IO GA  
...CIBELLO  
...ALPETTO  
...KAWH  
...MESTRADI

T'ATIO GOSFORTE, CHE  
SEI OCCHI MIEI SI CHIUDONO  
COL SONNO TUO!  
TUO PER SEMPRE...  
ALE 10

Lograr un estado que te permita manejar tus emociones con libertad, equilibrio y madurez, ser asertivo y actuar con afecto, basar tu felicidad en el amor, ser capaz de servir a otros, conocer, aceptar y respetar la sexualidad del hombre y la mujer, mantener una relación afectuosa con tu familia.



## ¿Qué desafíos asumo para lograr el equilibrio de mis emociones y sentimientos?

- ❁ Mantengo un buen ánimo y comparto mis sentimientos.
- ❁ Demuestro mis afectos y opiniones hacia los demás como base de nuestra amistad.
- ❁ Acepto a los demás por lo que son y no por lo que tienen, los ayudo sin esperar algo de ellos.
- ❁ Acepto y respeto a los demás sin importar su sexualidad y promuevo la equidad de género como base de la convivencia entre hombres y mujeres.
- ❁ Veo a mi familia como el pilar para vivir mi propia aventura.

# Irena Sendler

*No se plantan semillas de comida. Se plantan semillas de bondades. Traten de hacer un círculo de bondades, éstas las rodearán y las harán crecer más y más.*

[IRENA SENDLER]

Irena Sendler nació en Polonia el 15 de febrero de 1910, en el pueblo de Otwock. Su padre decía: “Ayuda siempre al que se está ahogando, sin tomar en cuenta su religión o nacionalidad. Ayudar cada día a alguien tiene que ser una necesidad que salga del corazón”. Esto se quedó grabado en Irena, en lo profundo de su ser.

En 1939, Irena trabajó en el Departamento de Bienestar Social de Varsovia; se encargaba de los comedores y la entrega de ropa, medicinas y dinero a las familias judías. En 1942, tras la creación del gueto en Varsovia, Irena se unió al Consejo para ayudar a judíos como parte de la resistencia polaca. Fue una de las primeras organizadoras del rescate de niños judíos, llevándolos fuera del gueto.

Irena se las ingeniaba para sacarlos en ambulancias como enfermos de tifus, en costales de papas, cajas de herramientas y botes de basura, cualquier elemento lo transformaba en una vía de escape. Se hizo de gente de confianza en los departamentos de bienestar social, y con su ayuda lograron hacer cientos de documentos falsos para cambiarles la identidad temporalmente a los niños. Irena tenía el sueño de no sólo salvarles la vida, sino que algún día pudieran recuperar sus verdaderos nombres, su identidad, sus historias personales, sus familias.

Luego les encontraba ubicación en casas, orfanatos y conventos. Irena usaba una codificación para tomar nota de los nombres de los niños y sus nuevas identidades. El único registro de sus verdaderas identidades lo conservaba en frascos enterrados debajo de un árbol de manzanas en el patio de un vecino, frente a las barracas alemanas. En total, los frascos contenían los nombres de 2 500 niños.

Finalmente los nazis se dieron cuenta de sus actividades y, el 20 de octubre de 1943, Irena fue detenida y encarcelada por la Gestapo. Le rompieron los pies y las piernas. Pero nadie pudo quebrar su voluntad. Irena pasó tres meses en la prisión de Pawiak donde fue sentenciada a muerte. La sentencia nunca se cumplió pues la resistencia había sobornado al soldado que la llevaba porque no querían que muriese con el secreto de la ubicación de los niños. Oficialmente figuraba en las listas de los ejecutados, así que a partir de entonces, Irena continuó trabajando con una identidad falsa.

Al finalizar la guerra, ella misma desenterró los frascos y utilizó las notas para encontrar a los 2500 niños que colocó con familias adoptivas. Los niños sólo la conocían por su nombre clave “Jolanta”. Pero años más tarde, cuando su foto salió en un periódico luego de ser premiada por sus acciones humanitarias durante la guerra, un hombre, un pintor, la llamó por teléfono y le dijo: “Recuerdo su cara. Usted es quien me sacó del gueto.”

Y así comenzó a recibir muchas llamadas y reconocimientos. Irena Sendler pasó años encadenada a una silla de ruedas debido a las lesiones de las torturas de la Gestapo. “Podría haber hecho más... este lamento me seguirá hasta el día que muera”, decía cuando la entrevistaban.

En 2007 el gobierno de Polonia la presentó como candidata para el premio Nobel de la Paz. No recibió el premio. La heroína polaca Irena Sendler, responsable de salvar de la muerte a 2500 niños judíos, falleció el 13 de mayo de 2008, a los 98 años.





# desafío

- ✿ Mantengo un buen ánimo y comparto mis sentimientos.

**Manejo cada vez mejor mis emociones y sentimientos y trato de mantener un estado de ánimo estable.**



**Me esfuerzo por encontrar mi identidad personal.**



**Acepto que a veces las cosas no suceden de la forma en que las había programado; y mantengo mi buen ánimo cuando esto ocurre.**



Comparto mis sentimientos con mi equipo.

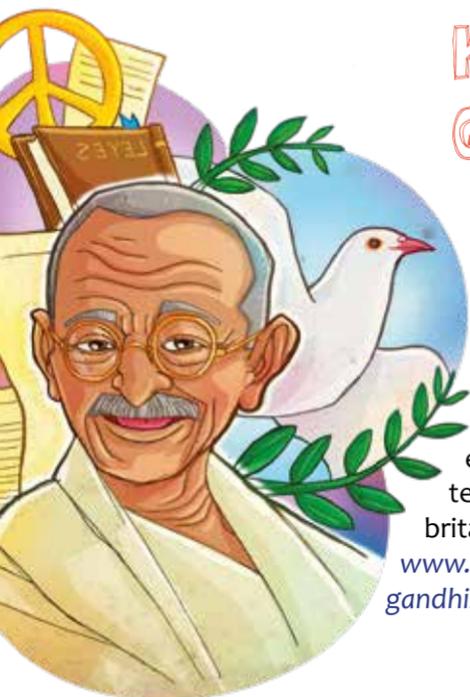


## Mohandas Karamchand Gandhi

[NO HAY CAMINO PARA LA PAZ,  
LA PAZ ES EL CAMINO]

Popularmente llamado “Mahatma” (gran alma), padre de la nación India. Líder nacionalista que llevó a su país a lograr la independencia mediante una revolución pacífica; encabezó el movimiento de resistencia no violenta al régimen colonial británico.

[www.monografias.com/trabajos/gandhi2/gandhi2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos/gandhi2/gandhi2.shtml)





*Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia. ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan sino que se hablan suavemente, ¿por qué? Porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña. Cuando se enamoran más todavía, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelven aun más cercanos en su amor. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es cuando están cerca dos personas que se aman.*

**[MEHER BABA]**

El buen manejo de la comunicación te permitirá expresarte adecuadamente, sin descalificar a los otros, herir sus sentimientos o causar malentendidos. Esto es la sinceridad constructiva e implica:

- Saber escuchar,
- hacer interpretaciones tentativas de lo que se ha dicho,
- revisar y expresar lo percibido,
- expresar sentimientos y manifestar necesidades,
- describir comportamientos, desde el punto de vista personal, sin emitir juicios.

Muchas veces el miedo a admitir nuestros temores o nuestras debilidades, nos impide ser abiertos y honestos; hiriendo así los sentimientos del otro. La comunicación sincera (abierta) y constructiva requiere tiempo, energía y la intención de mejorar las relaciones con los demás y de ser honesto con uno mismo y con los otros.

Las afirmaciones que más ayudan a la comunicación son:

- **Las específicas** expresan con claridad y precisión lo que se quiere decir en ese momento. Por ejemplo, “Fíjate por dónde caminas”, en lugar de “Tiraste mi vaso”.
- **Las tentativas** describen comportamientos o sentimientos que se perciben, sin tener la intención de emitir un juicio. Por ejemplo, “Parece que tienes otras prioridades antes que el proyecto” o “Siento que no te interesa nuestro proyecto” en lugar de “No estás preocupado por nuestro proyecto”.
- **Las informativas** no emiten un juicio o calificación, sino que dan antecedentes; información que permite entender mejor lo que se dice. Por ejemplo, “No he terminado todavía” en lugar de “Deja de interrumpirme.”.

Para tener una buena comunicación es necesario evitar generalizar (“siempre llegas tarde”), clasificar (“eres un mentiroso”), acusar (“lo hiciste sin consultarle a nadie”), ordenar (“deja de reírte”, “no hagas eso”), usar el sarcasmo (“con lo inteligente que eres, yo pensé que resolverías el problema tú mismo”).

Sinceridad significa que el mensaje llegue con toda intensidad a la otra persona, reflejar completamente lo que está sucediendo en esos momentos, ser honesto con respecto a los sentimientos, entregar información completa y adecuada; es decir, actuar asertivamente en la relación con los demás.



# desafío

- \* Demuestro mis afectos y opiniones hacia los demás como base de nuestra amistad.

**Expreso mis opiniones sin descalificar a los demás.**



**Trato con afecto a los demás.**



**Tengo buenos amigos y amigas y me esfuerzo por hacer crecer nuestra amistad.**





# desafío

- ✿ Demuestro mis afectos y opiniones hacia los demás como base de nuestra amistad.

¿Para ti qué importancia tiene el amor en tu vida?

---

---

---

¿Cómo vives el amor?

---

---

---

¿Qué es lo más difícil de respetar para ti?

---

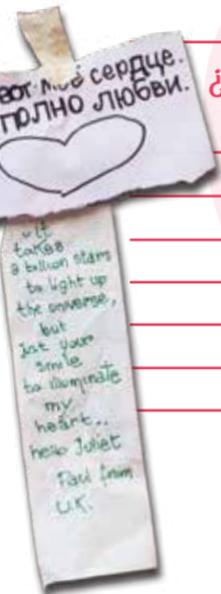
---

---

---

---

---



**Actuar con amor hacia los demás me permite realizarme como persona y ser feliz.**



**Me intereso en las cosas porque creo que son importantes o justas, y no porque quiera obtener algún beneficio a cambio.**



Comparto y defiendo el derecho de los demás a ser valorados por lo que son y no por lo que tienen.



## ¿Sabías qué...?

En África y en Oriente Medio, a las mujeres les realizan la ablación de clítoris, que es la mutilación de los genitales externos femeninos, para evitar que sientan placer sexual.

¿Qué opinión tienes al respecto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué puedes hacer al respecto? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Crees que existe alguna situación parecida en el entorno donde vives? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



La relación sexual y el consumo excesivo de alcohol o sustancias adictivas no es la mejor combinación. Hay 99.9% de probabilidades de que algo salga mal. El alcohol en exceso te resta por mucho el poder de tomar decisiones adecuadas.

La sexualidad es importante porque la exploras en ti mismo y porque aprendes a disfrutarla y a relacionarte con tu pareja. ¡Sí! Aprendes.

Reconozcamos que apenas vas empezando en estos caminos y para no complicarte necesitas informarte. También apóyate en alguien de confianza que te dé información real o consejos útiles. La información te permite tomar las mejores decisiones.

¿Qué sucede al momento de tomar decisiones? La presión de amigos y amigas, el rollo de pasártela bien en las fiestas y sobresalir, la “carrera” de ver quién se liga al o a la “mejor” del salón, de la cuadra, de la fiesta, de los scouts o simplemente experimentar qué se siente.

Y al final, dónde quedas tú. Acaso te preguntas si es lo que quieres o qué podría pasar después. ¿O qué tal si no sale como lo pensaste?

Es común que sólo pienses en lo bien que la pasarás y poco o nada en los posibles riesgos. ¡Ahí está el momento clave! Únicamente cuestión de segundos sumamente decisivos para el resto de tu vida.

Por eso es preferible que te detengas ante las dudas que te surjan. Al final, la desaprobación de tus amigos es pasajera, pero las enfermedades puedes llevarlas el resto de tu vida.

Pensarás que es el típico rollo exagerado que los adultos les dicen a los jóvenes. Y posiblemente no has tenido ninguna dificultad en tu vida sexual. Pero es sólo cuestión de probabilidades y de tiempo. Cuantas más relaciones sexuales sin precaución tengas, mayor es la posibilidad de que contraigas alguna enfermedad o provoques embarazos no planificados.

Aquí hemos anotado algunas sugerencias para orientarnos en las decisiones que tomamos entre relaciones sexuales seguras y de riesgo.

- Busca instituciones públicas u organismos no gubernamentales con servicios de apoyo u orientación, con discreción y confidencialidad; por ejemplo, los Institutos Estatales de la Juventud.
- Acude con tu scouter o algún dirigente de tu grupo. Posiblemente sepan cómo guiarte.
- Quizá como joven no lo veas así, pero nuestros padres pueden ser nuestros mejores amigos y consejeros en este tema; no sientas temor o pena de comentarlo con ellos.



# desafío

- \* Acepto y respeto a los demás sin importar su sexualidad y promuevo la equidad de género como base de la convivencia entre hombres y mujeres.

Opino y actúo de acuerdo con mis valores en temas relacionados con la sexualidad, como el aborto, la homosexualidad o las relaciones sexuales prematrimoniales.



**Mis relaciones afectivas con personas del otro sexo son testimonio de amor y responsabilidad.**



**Trato con respeto e igualdad a las personas del sexo complementario.**



**Participo en actividades destinadas a obtener igualdad de derechos y oportunidades para hombres y mujeres.**



# ¿Qué puedo hacer por...?

Mis amigos

¿Qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Mi comunidad

¿Qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Un integrante nuevo de mi equipo

¿Qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Mi grupo

¿Qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Mis padres

¿Qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Mis hermanos

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Mis abuelos

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

Mi novio (a)

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# desafío

- ✿ Veo a mi familia como el pilar de vivir mi propia aventura.

Logro una relación de comprensión y afecto con mis padres y mantengo permanente comunicación con ellos.



**Mantengo con mis padres una relación en la que consideran mis discrepancias, confían en mí y me ayudan a obtener cada vez más autonomía, respetando también los límites que hemos acordado.**



**Converso y comparto con mis hermanos y hermanas y aprendo de nuestra relación.**

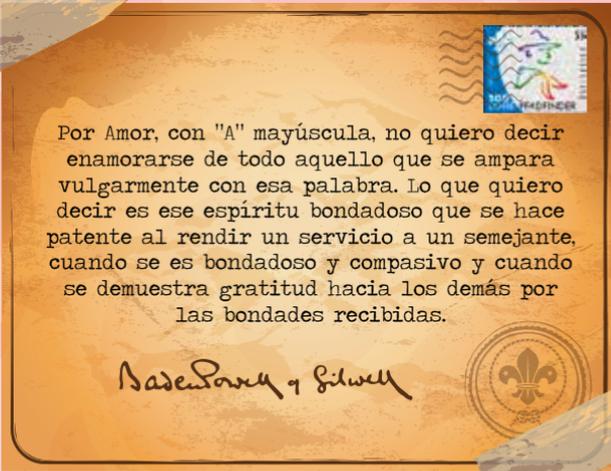


**Asumo mi relación de pareja con una persona del otro sexo como parte de mi proyecto de vida y la entiendo como preparación para una futura vida en común.**





Otras metas que me gustaría plantear para el equilibrio de mis sentimientos y emociones.



Por Amor, con "A" mayúscula, no quiero decir enamorarse de todo aquello que se ampara vulgarmente con esa palabra. Lo que quiero decir es ese espíritu bondadoso que se hace patente al rendir un servicio a un semejante, cuando se es bondadoso y compasivo y cuando se demuestra gratitud hacia los demás por las bondades recibidas.

*Basel Powell y Gilwell*

# SOCIABILIDAD



# SOCIABILIDAD

## Mi encuentro con los demás



La abeja simboliza el trabajo infatigable en equipo para el beneficio de la sociedad.





Valorar a cada persona en su dignidad, vivir la libertad plena y solidariamente, recordando que mi libertad acaba en donde inicia el derecho de los demás, asumir la participación activa en la sociedad, valorar la democracia en la elección de autoridad y en el consenso, estar disponible para servir a los demás y colaborar en el desarrollo local, contagiar la cultura y la expresión de los valores nacionales, luchar por la comprensión y la paz, conocer los problemas ambientales y participar en las soluciones posibles.



## ¿Qué desafíos acepto para mejorar mi relación con los demás?

- ❁ Doy ejemplo de actitud y responsabilidad conociendo mis derechos y apoyando a mis semejantes.
- ❁ Reconozco a la autoridad elegida de forma válida y acepto las decisiones tomadas legalmente, aun cuando no las comparto.
- ❁ Demuestro respeto a las normas establecidas y ayudo a mejorarlas en lo que pueda.
- ❁ Es un desafío mejorar mi sociedad, por eso participo en acciones, campañas o proyectos de mejora en mi Comunidad.
- ❁ Amo a mi país y lo demuestro conociendo y divulgando su cultura y sus valores.
- ❁ Soy scout y soy ciudadano del mundo, promuevo la paz y comprensión entre los pueblos.
- ❁ Dejar cualquier lugar en mejores condiciones de como lo encontramos es una norma en mi vida.

# Bear Grylls

*Todos los niños tienen derecho a vivir aventuras. La vida es aceptar oportunidades. Los premios no siempre son para el más grande, el mejor o el más fuerte, se otorgan a los que perseveran. Éstas son algunas lecciones que los scouts enseñan a la gente.*

[BEAR GRYLLS]

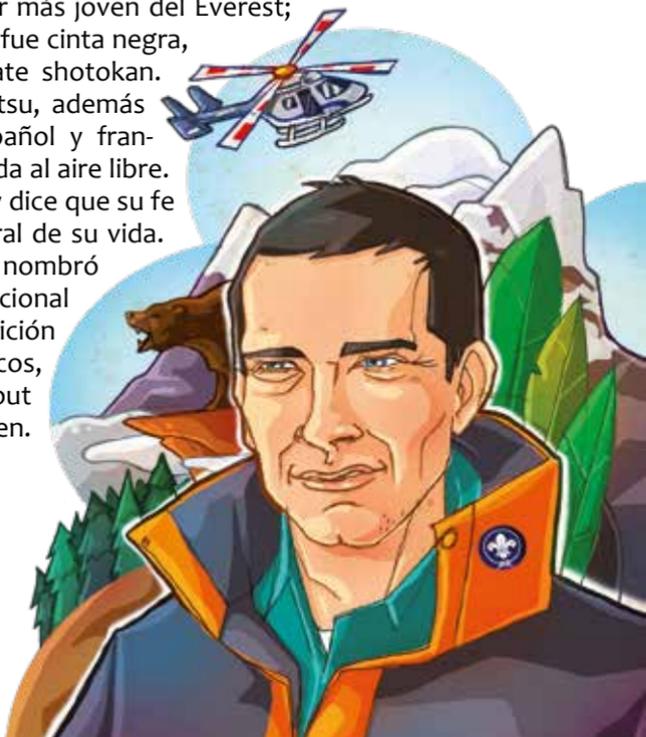
Edward Michael Grylls, conocido como Bear Grylls, nació en Irlanda del Norte el 7 de junio de 1974. Cuando apenas tenía una semana de edad, su hermana mayor le puso el sobrenombre de *Beargrill*, como sinónimo de “todo terreno”.

Sirvió en la reserva de tiempo parcial de las Fuerzas Especiales del Reino Unido, como soldado de caballería, instructor en técnicas de supervivencia y médico de patrulla; se afilió al movimiento scout a los ocho años; dirigió el primer equipo de motos acuáticas alrededor del Reino Unido, estudió la carrera de estudios hispánicos; fue el escalador más joven del Everest; saltó en paracaídas, y fue cinta negra, segundo dan en karate shotokan. Practica yoga y ninjutsu, además de hablar inglés, español y francés. Su pasión es la vida al aire libre.

Grylls es cristiano y dice que su fe es la columna vertebral de su vida.

En julio de 2009 se nombró a Grylls Jefe Scout Nacional del Reino Unido a petición de los scouts británicos, es el décimo jefe scout de su país y el más joven.

[www.beargrylls.com](http://www.beargrylls.com)





# Derechos humanos

Los derechos humanos tienen sus orígenes en el año 539 antes de nuestra era, cuando el gobernante Ciro el Grande conquistó Babilonia, hoy Irak. Y fue en el acto de conquistar a otros, donde se percató de la importancia de establecer los mismos derechos para todos. Estableció que el primer derecho fundamental de toda persona fuese la libertad, así que liberó a los esclavos permitiéndoles regresar a sus casas.

Esta acción sirvió como preámbulo hasta llegar a lo que hoy conocemos como la Declaración de los Derechos Humanos, por Eleanor Roosevelt en 1948 y aceptada por la ONU. La declaración, que consta de un preámbulo y 30 artículos, no



es obligatoria para todos los países, pero sí es esencial para la promoción de relaciones amistosas entre las naciones, el progreso social, la mejora de la calidad de vida, el respeto a la libertad. Hasta 2004 se habían realizado 330 traducciones de la declaración, es el documento que se ha traducido a más idiomas.

Es fácil leer o ver una noticia en la TV sobre la falta de respeto a los derechos humanos en tal o cual lugar. Sin embargo, en nuestra vida diaria cuántos hechos vemos que atentan contra los derechos de una persona. Es más, en tu casa, tu calle, tu escuela e incluso en tu misma Comunidad de caminantes.

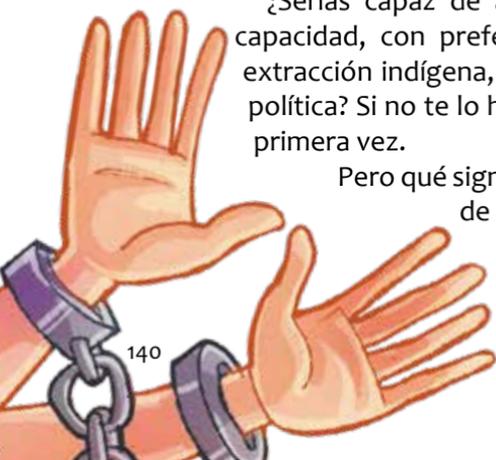
Tal vez hayas sido testigo, partícipe o víctima de actos en contra de tus derechos fundamentales o de alguien más: golpear a un compañero porque es el *nerd* del salón; ponerle apodos a una persona por sus rasgos físicos; criticar a alguien por su forma de vestir o hablar; juzgar y decirle naco a alguien por su condición socioeconómica o sociocultural; criticar la música que escuchan los demás; que gordo, que chaparro, que fresa, que pobre, en fin, cuántas no hay así.

Y si has sido testigo y lo has ignorado, también la omisión daña a la víctima de abuso, al no denunciar tal abuso. Esta forma de actuar en contra de otros podría ser la propia incapacidad de aceptar a otras personas diferentes.

Al emitir juicios, prejuizar por la primera impresión o por rasgos superficiales, limitamos las posibilidades de compartir experiencias con personas que pueden ser valiosas, y es muestra de la incapacidad de aceptar a los que son diferentes a uno mismo.

¿Serías capaz de aceptar a una persona con discapacidad, con preferencias sexuales diferentes, de extracción indígena, de diferente religión o ideología política? Si no te lo has preguntado, siempre existe la primera vez.

Pero qué significa aceptar desde la perspectiva de los derechos humanos: escuchar



sin criticar, compartir sin prejuizar, convivir sin discriminar. Suena sencillo, pero te invito a practicarlo haciéndote la pregunta: ¿realmente soy capaz? No quiere decir que tengas o debas aceptar a todas las personas, sino que no aceptar a alguien no implica que tengas que agredirlo de una forma u otra.

Como puedes ver los derechos humanos son algo de todos los días, están en casi todo lo que hacemos, en nuestra forma de relacionarnos con los demás y en nosotros mismos. Al pasar por alto los derechos de los demás, pierdes la capacidad de admitir tus propias carencias como persona, como ser humano.

Para conocer cuáles son tus derechos visita este sitio:

[es.youthforhumanrights.org/](http://es.youthforhumanrights.org/)

[www.hrw.org/es](http://www.hrw.org/es)

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

[www.ohchr.org](http://www.ohchr.org)





# desafío

- ✿ Doy ejemplo de actitud y responsabilidad conociendo mis derechos y apoyando a mis semejantes.

**Creo que todas las personas somos iguales en dignidad y eso marca mis relaciones con los demás.**



**Estoy siempre disponible para ayudar a los demás, incluso cuando se trata de tareas pesadas o poco agradables.**



**Asumo una posición activa frente a los atropellos a las personas que observo en mi vida cotidiana.**



¿Qué te parece si demuestras esta posición activa desarrollando un proyecto en los temas de Paz o Desarrollo? Encuentra orientación en la página 89.

Los derechos humanos son sus derechos. Tómenlos. Defiéndanlos. Promuévanlos. Entiéndanlos e insistan en ellos. Nútranlos y enriquezcanlos... Son lo mejor de nosotros. Dénles vida.

**KOFI ANNAN**

SECRETARIO GENERAL DE LAS  
NACIONES UNIDAS. 1997-2006





¿Quién toma las decisiones en la Comunidad? La respuesta a esta pregunta es simple: todos los integrantes de la Comunidad. Sólo que es necesario identificar los momentos para esas decisiones.

### **Consejo de Equipo**

Entre las decisiones más importantes está la elección del coordinador del equipo, quien realiza las siguientes actividades:

- ✎ Representa al equipo en el Comité de Comunidad.
- ✎ Está atento y contribuye especialmente a que el equipo logre sus objetivos.
- ✎ Está pendiente de sus compañeros y compañeras, ve la mejor forma de ayudarlos.
- ✎ Colabora para que en las acciones que realiza el equipo se mantenga un espíritu positivo.
- ✎ Ayuda en la solución de los conflictos.
- ✎ Capacita a los demás miembros del equipo.

### **Congreso de Comunidad**

Está integrado por todos los miembros de la Comunidad de caminantes y los scouters, quienes tienen la función de orientar, ayudar y facilitar la reunión. Los caminantes participan en él con derecho a voto.

El Congreso de Comunidad establece las normas de convivencia y decide objetivos y actividades de Comunidad.

Para el desarrollo del congreso es necesaria la elección de un presidente que modera la reunión y un secretario que tome nota de lo ocurrido y de los acuerdos alcanzados.

### **Comité de Comunidad**

Está formado por los coordinadores de equipo, líderes de proyecto (sólo por el período de duración del proyecto) y los scouters de la Comunidad de Caminantes.

El Comité es principalmente el organismo de gobierno que coordina las operaciones y, en esta tarea, analiza lo realizado en los últimos meses por parte de la Comunidad para detectar oportunidades de mejora. Realiza las propuestas, preselecta actividades y proyectos comunes, organiza el calendario y colabora en su diseño y preparación. También toma nota y calendariza la entrega de las insignias de progresión, se ocupa de los recursos, apoya a los equipos y grupos de trabajo, supervisa los procesos de elección de coordinadores y responsables, capta nuevos equipos si hace falta, colabora en la decisión de si el equipo será mixto en el caso que la Comunidad esté conformada por chicos y chicas.

El Comité de Comunidad también es un espacio de reflexión y se capacita para las tareas que sus miembros deben desarrollar en las actividades y proyectos, mismos que deberán enseñar a los miembros de los equipos o grupos de trabajo. En el Comité se establecen vínculos con personas externas a la Comunidad o con organizaciones de la sociedad.

El jefe de Comunidad coordina al Comité de Comunidad, y puede delegar esta responsabilidad en otro miembro del comité si lo estima necesario.

Habrà algunas veces que tú tomarás la dirección de lo que se realice: Puede suceder que tus compañeros te elijan



*La democracia significa “gobierno del pueblo”, que es como decir el gobierno de todos.*

para coordinar el equipo, que asumas el liderazgo durante algún proyecto o actividad, o que en las tareas específicas que realices debas pedir a los demás que realicen alguna acción, que presidas un Congreso de Comunidad, o asumas la coordinación de una reunión del Comité de Comunidad... oportunidades no faltarán.

Entonces es importante que en cada caso conozcas qué se espera de tu trabajo y ejerzas la autoridad que se te ha otorgado respetando en todo momento los derechos de los demás.



# desafío

- ✿ **Reconozco a la autoridad elegida de forma válida y acepto las decisiones tomadas legalmente, aun cuando no las comparto.**

**Valoro la democracia como sistema de generación de la autoridad.**



**Respeto la autoridad válidamente elegida, aunque no comparto sus ideas.**



**Acepto las decisiones de mis padres y les expreso con respeto mis diferencias.**



**Cuando me corresponde ejercer autoridad lo hago sin autoritarismo ni abusos.**





# desafío

- ✿ Demuestro respeto a las normas establecidas y ayudo a mejorarlas en lo que pueda.

Comprendo que las normas sociales permiten el desarrollo de mi libertad y respetando la de los demás.



**Acepto las normas de los diferentes ambientes en los que actúo, sin renunciar a mi derecho de tratar de cambiarlas cuando no me parecen correctas.**



**Me esfuerzo por orientar creativamente mis actitudes de rebeldía y oposición.**



**¿Sabías que la rebeldía puede esconder a un buen líder? ¿Qué te parece si demuestras tu liderazgo encabezando algún proyecto! Ve rápidamente a la página 89 si es que nunca has planificado alguno.**



El cuidado del medio ambiente, la construcción de la paz y el desarrollo social son tres de los grandes desafíos globales.

Actualmente los scouts alrededor del mundo preocupados y ocupados en ser parte activa para lograr la construcción de un mundo mejor estamos realizando proyectos y acciones voluntarias que logren un desarrollo sustentable que asegure el bien social, los recursos naturales y la equidad de las generaciones futuras.

¿Puedes sumarte?

Por supuesto, se trata de establecer una nueva aventura; hablemos de pensar una gran idea, que sea divertida, interesante, desafiante... y que además, deje una gran huella.

Y para hacer mas sencillo identificar la dirección de esta aventura puedes comenzar a explorar cualquiera de estas tres áreas que se representan con las siguientes insignias: medio ambiente, paz y desarrollo comunitario.

Áreas de descubrimiento:

1. **Medio ambiente.** *Fomentar la responsabilidad personal con el entorno natural.*  
Se refiere a la sensibilidad de conectarse con la naturaleza, pensar acerca de cómo interactuamos con el ambiente y tomar acciones para protegerlo.
2. **Paz.** *Promover un mundo más armonioso, equitativo y justo.*  
Se refiere a la construcción de la paz iniciando con el equilibrio espiritual; la prevención y resolución de conflictos, desarrollo de habilidades de negociación y la importancia de promover los derechos humanos.
3. **Desarrollo comunitario.** *Alentar una mayor solidaridad.*  
Se refiere a compartir acciones sobre la importancia de la seguridad alimentaria, acceso a la educación, equidad, difusión sobre hábitos saludables y un espíritu solidario por medio de la hermandad scout dentro de su Comunidad inmediata.

Tendrás la oportunidad de diseñar, planear, organizar y celebrar proyectos de forma individual y con tu equipo, recuerda que puedes contribuir de manera significativa y positiva en tu Comunidad realizando acciones concretas y que además te dejen una gran experiencia.

Si decides activarte recuerda considerar estos pasos:

- Identifica los problemas locales, empieza con uno de los tres temas antes citados. ¡Recuerda! identifica las necesidades cuidadosamente.

- La propuesta debe responder a necesidades que sean importantes para ti, analiza la información, plantea una solución desde tu punto de vista para solucionar el problema identificado e intercambia las ideas con diferentes personas que puedan asesorarte hasta convertirse en un proyecto.
- Recuerda que nuestro movimiento debe extenderse a personas que no tengan contacto con los scouts. Es tu oportunidad de “tender un puente” hacia la Comunidad y hacer una diferencia.
- El proyecto realizado, debe tener un impacto significativo, por lo que es importante que puedas medir el cambio en la Comunidad, y buscar la permanencia del mismo aunque tú no estés.

Al final adquirirás nuevas aptitudes, conocimientos y destrezas que podrás compartir con tus amigos para que junto con ellos puedan generar diálogos y muchas otras posibilidades de descubrir nuevos horizontes haciendo cosas que beneficien a la Comunidad; la idea es que todo lo que hagan sea divertido, interesante y útil.

Manos a la obra... ¡es el momento de iniciar esta nueva aventura!



# desafío

- ✿ Es un desafío mejorar mi sociedad, por eso participo en acciones, campañas o proyectos de mejora en mi Comunidad.

Conozco las principales organizaciones sociales y de servicio de mi Comunidad local en las que puedo ayudar.



**Participo en las actividades de servicio que se desarrollan en mi colegio o trabajo.**



**Participo activamente en las campañas de servicio y desarrollo de la Comunidad que organiza mi grupo o mi asociación.**



**Me comprometo por distintos medios con la superación de las diferencias sociales.**



**Valoro críticamente las ideologías y posiciones políticas existentes en mi país.**





El *rafting* o descenso de ríos es una actividad deportiva que consiste en recorrer en balsa o *kayak* el cauce de ríos en la dirección de la corriente. Algunos ríos tienen un grado de turbulencia y se les llama ríos de aguas blancas, por el color de la espuma que genera la turbulencia; también se les llama rápidos. A estos ríos se les clasifica según su grado de dificultad al navegarlos.

-  **Aguas planas.** Cuerpos de agua cuya superficie es prácticamente plana, sus remolinos, huecos y olas son despreciables.
-  **Clase I.** Muy fácil. Aguas casi planas, muy poco turbulentas con olas pequeñas. Totalmente navegable.
-  **Clase II.** Fácil. Aguas un poco turbulentas con huecos y hoyos de no más de 25 centímetros, remolinos pequeños sin peligro alguno para un nadador.
-  **Clase III.** Intermedio. Aguas turbulentas con huecos y olas medianas de no más de un metro, remolinos de cuidado para un nadador y de alguna consideración para una embarcación. La navegación requiere buena técnica y conocimiento del río. Existen algunos pasos técnicos de atención.
-  **Clase IV.** Difícil. Aguas blancas muy turbulentas pero predecibles. Huecos y olas de hasta dos metros, remoli-

nos considerables para una embarcación. Pueden existir cascadas de consideración. La navegación requiere muy buena técnica y conocimiento del río. Existen pasos estrechos que requieren maniobras técnicas complicadas.



**Clase V.** Experto. Aguas blancas muy turbulentas poco predecibles con olas y huecos de más de dos metros. Remolinos y cascadas de peligro. Requiere un grado de técnica experto y muy buen conocimiento del río. Necesidad de maniobras extremadamente técnicas.



**Clase VI.** Extremadamente difícil o no navegable. Se considera muy difícil o imposible de navegar.

Es importante que sepas que todo río rápido no tiene una sola clase en toda su extensión, sino que posee una sucesión de tramos de distintas clases, por lo que se considera de la misma clase que su rápido más difícil.

Seguramente te estás animando a practicarlo, sin embargo, es necesario que primero conozcas el equipo de seguridad y estés consiente que debes de iniciar su práctica por ríos de clase II y III en donde podrás aprender y perfeccionar tu técnica, para después continuar con tu desarrollo en los ríos de clase IV. Los ríos de clase V son únicamente para expertos, lo que significa que con práctica, compromiso y esfuerzo tú también puedes llegar a convertirte en uno. Ahora, mira el equipo de seguridad.

### ***Equipo personal de seguridad***

Consta de casco, chaleco salvavidas, remos, calzado y vestimenta apropiada de acuerdo con la temperatura del agua, repelente y bloqueador solar.

### ***Equipo adicional***

Tu guía llevará adicionalmente a su equipo personal una cuerda de rescate de emergencia, cuchillo para río, botiquín, mosquetones, bomba de aire, bolsa estanca y silbato.

## **El guía**

También llamado timonel, posee conocimientos sobre el manejo de todo el equipo, sabe leer el río (interpreta sus olas, hoyos, remolinos) para dirigir la embarcación por lugares adecuados. Conoce las técnicas de rescate, tanto de personas como de embarcaciones y en caso de caer al agua, sabe moverse dentro del rápido y reincorporarse a la embarcación; además posee experiencia sobre el río y sus rápidos.

Es la máxima autoridad en la embarcación y el responsable de capacitarte en las técnicas adecuadas para recorrer el río, así como de tu seguridad, por lo que requiere de tu absoluto respeto y disciplina ya que de otra manera la balsa sería imposible de controlar y se pondría en juego la seguridad de toda la tripulación.

## **Técnica**

Uso correcto del equipo básico personal (casco, chaleco y remo); saber remar hacia adelante y atrás; saber qué hacer en caso de “lado alto” para evitar voltearse o evitar caídas; saber qué hacer en caso de caer al agua o cómo ayudar a un compañero que ha caído al agua para incorporarse a la embarcación. Además es imprescindible reconocer las voces básicas de remada y su ejecución: adelante, atrás, derecha, izquierda, piso, alto, peso a la derecha, peso a la izquierda.

Una buena medida de seguridad adicional es no navegar solo, siempre es recomendable descender un río en grupos de dos o más embarcaciones.

Bueno, pues manos a la obra, prepara tu proyecto y realiza esta increíble expedición, llena de aventura, emoción y compañerismo, en la que confrontarás tus miedos y los vencerás en compañía de tus amigos; aprenderás la importancia del respeto, la disciplina y la tolerancia. Al concluir te sentirás orgulloso de lo que has logrado, de las maravillas que has visto a las orillas del río y valorarás la importancia de la vida en esa pequeña sociedad que fue tu balsa en medio de una imponente naturaleza.

# Rigoberta Menchú

Es una incansable luchadora social, originaria de Guatemala, denunciante de la violencia de su propio gobierno en contra de los indígenas y el despojo de sus tierras. Después de varios años de exilio y tras la muerte de sus seres más cercanos por intoxicación, violación y tortura, consiguió con la ayuda de organizaciones internacionales; la firma de la paz entre el gobierno y los “rebeldes”.

Actualmente dirige su propia fundación que denuncia las vejaciones de los gobiernos contra los pueblos indígenas del continente americano.



## desafío

- ❁ Amo a mi país y lo demuestro conociendo y divulgando su cultura y sus valores.

**Conozco historias, leyendas, danzas, canciones, mitos, artesanías y otras expresiones de la herencia artística de mi cultura.**



**Aprecio críticamente los elementos, cambios y metas de mi cultura.**



**Expreso mi afecto por los valores de mi cultura por medio de alguna de mis habilidades artísticas.**





Había terminado la Primera Guerra Mundial, cuando Baden-Powell se propuso reunir en un campamento a jóvenes provenientes de muchos países que, poco tiempo atrás, combatían en las trincheras europeas.

Animado por ese espíritu, organizó el primer Jamboree Mundial en Inglaterra en 1920. Asistieron 8 000 scouts de 34 países diferentes. En el discurso de la ceremonia de clausura, Baden Powell desafió a los presentes sobre el tema de la paz y la tolerancia.

Baden Powell creía que el encuentro y el conocimiento entre jóvenes de distintas partes del mundo era una forma de promover la paz entre las naciones.

Este espíritu sigue vigente. Cada cuatro años, las delegaciones de las asociaciones miembro de la Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS) se reúnen en un campamento mundial, en el que los jóvenes comparten su cultura, sus comidas, aprenden a bailar y cantar sus canciones, oran, juegan, realizan servicios juntos y se hacen amigos para aprender que las diferencias, lejos de separarnos, nos enriquecen.

*Jamboree* es una palabra tomada de la lengua africana, posiblemente el zulú, con un impreciso sentido de “reunión de

tribus” o “encuentro de clanes”. Pero si buscamos en la lengua materna de BP, la inglesa, significa fiesta ruidosa, francachela, alboroto o gran jarana, celebración desordenada.

El propio Baden Powell decía que eligió la palabra porque le gustó por su sonido y su sentido jovial y de fiesta, que iban bien con sus participantes jóvenes. Es posible que al fundador, con su edad de viejo pero su alma de joven, también le gustara crear un poco de turbulencia con sus actos.

Es una oportunidad para romper las fronteras de la comunicación y enriquecer nuestra hermandad scout en el mundo, sobre todo analizando nuestras diferencias; siempre es muy interesante conocer personas de otros países y hacer amigos. Aún más allá de la amistad existen los lazos de colaboración y trabajo que se pueden establecer teniendo un objetivo mutuo: dejar el mundo en mejores condiciones de como lo encontramos.

A veces no se tiene la suerte o la oportunidad de asistir a un Jamboree Mundial, pero existen otras ocasiones para participar en eventos internacionales de nuestro movimiento como el JOTA (*Jamboree on the Air*) y JOTI (*Jamboree on the Internet*).

El Jamboree Nacional también comparte esta esencia y puedes convivir con caminantes de tu país.

¡El Jamboree es para todos los caminantes! ¡Vívelo!





# desafío

- ✿ Soy scout y soy ciudadano del mundo, promuevo la paz y comprensión entre los pueblos.

Conozco de un modo general el  
Movimiento Scout en América.



**Participo, en la medida de lo posible, en eventos internacionales o nacionales en los que puedo conocer a scouts de otros países.**



**Participo en actividades y proyectos que ayudan a la comprensión entre los países de América.**



**Valoro las distintas formas en las que se expresa la cultura.**



"Hermanos scouts, les pido que hagan una opción solemne... Existen diferencias entre la gente del mundo en pensamiento y sentimiento, así como las hay en idioma y apariencia física. El Jamboree nos ha enseñado que si ejercitamos nuestra paciencia y nuestra capacidad de dar y recibir, entonces hay simpatía y armonía. Si es voluntad de todos ustedes, vayamos adelante a partir de ahora con la determinación plena de desarrollar entre nosotros y entre nuestros jóvenes esa camaradería, mediante el espíritu mundial de la Hermandad Scout de manera que ayudemos a desarrollar la paz y la felicidad en el mundo, y la buena voluntad entre los seres humanos. Hermanos scouts, les pido que me respondan... ¿Se unirán a esta empresa?".

*Baden Powell y Silwell*





# desafío

- ✿ Dejar cualquier lugar en mejores condiciones de como lo encontramos es una norma en mi vida.

**Puedo fundamentar mis opiniones sobre los problemas que considero más urgentes en la conservación del medio ambiente de mi comunidad local.**



**Aplico en campamentos o proyectos específicos tecnologías que preservan o mejoran el medio ambiente.**



**¿Sabes qué es un campamento sustentable? Comienza a vivir esta aventura consultando la página 178.**

**Desarrollo proyectos de conservación en conjunto con jóvenes que no son scouts.**





Piensa  
global,  
actúa  
local.



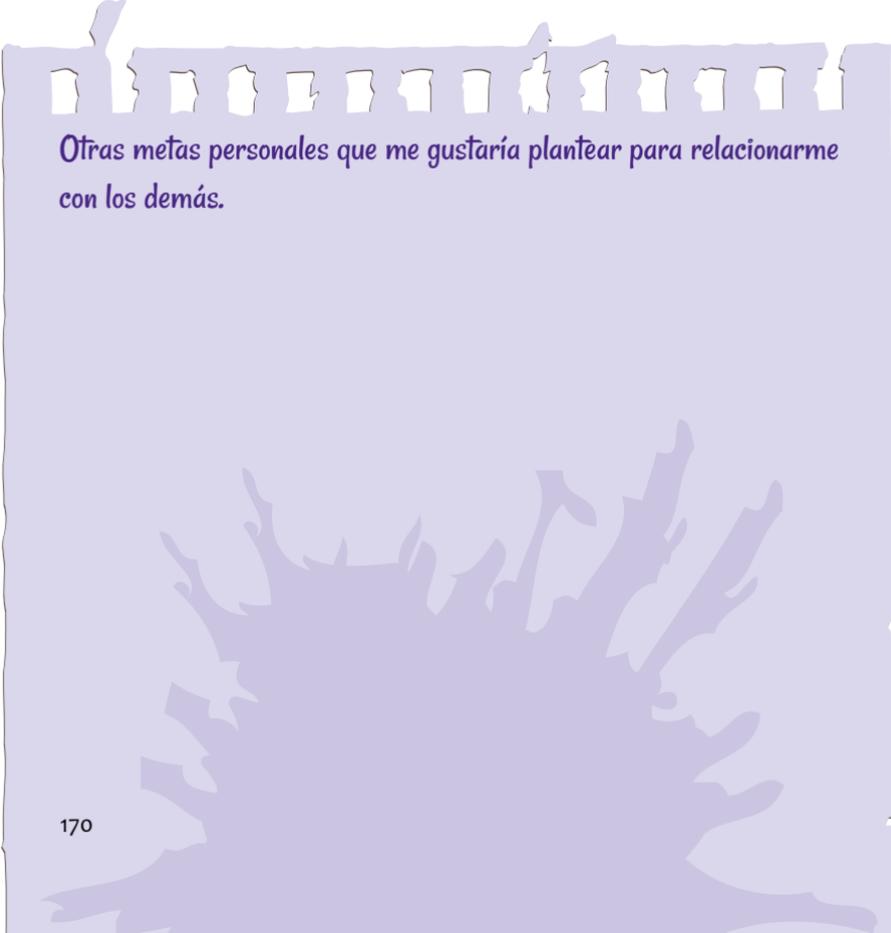
¿Sabías que muchos problemas sociales en tu localidad, también los viven jóvenes del otro lado del planeta? Muchas situaciones pueden resolverse con la visión de nuestro movimiento de dejar este mundo mejor. ¡Qué aventura sería crear un cambio real en nuestra localidad, compartir nuestras ideas y proyectos con amigos scouts de otros países e inspirarlos a que hagan un cambio en su entorno con base en tu experiencia o viceversa!

Así como los países buscan alianzas estratégicas de colaboración para crear políticas, acuerdos y programas para todos nosotros, los jóvenes pueden empezar a generar proyectos locales para hacer los cambios globales que nuestro planeta necesita. En la actualidad, jóvenes scouts han estado trabajando en proyectos gemelos desde el país en el que se encuentran. De esta manera pueden experimentar y compartir las experiencias y resultados adquiridos; la unión de estos dos proyectos locales genera un cambio global y crea un proyecto de colaboración internacional.

Sea cual sea el tema que te atraiga, existen organizaciones, movimientos e instituciones trabajando sobre el tema, interesados en apoyar proyectos juveniles. Si tienes el valor de seguir tus sueños y realizarlos, puedes llegar hasta donde lo decidas, conocer el lugar más lejano que imagines y mejorar la vida o el medio ambiente de muchas personas. La base de nuestras acciones se deriva de analizar nuestra vida diaria, las actitudes que tenemos y lo que podemos incidir mediante esta idea. Cualquier buena acción que ya estés haciendo, hazla ahora con el 1% más de enfoque, interés, preocupación y compromiso.

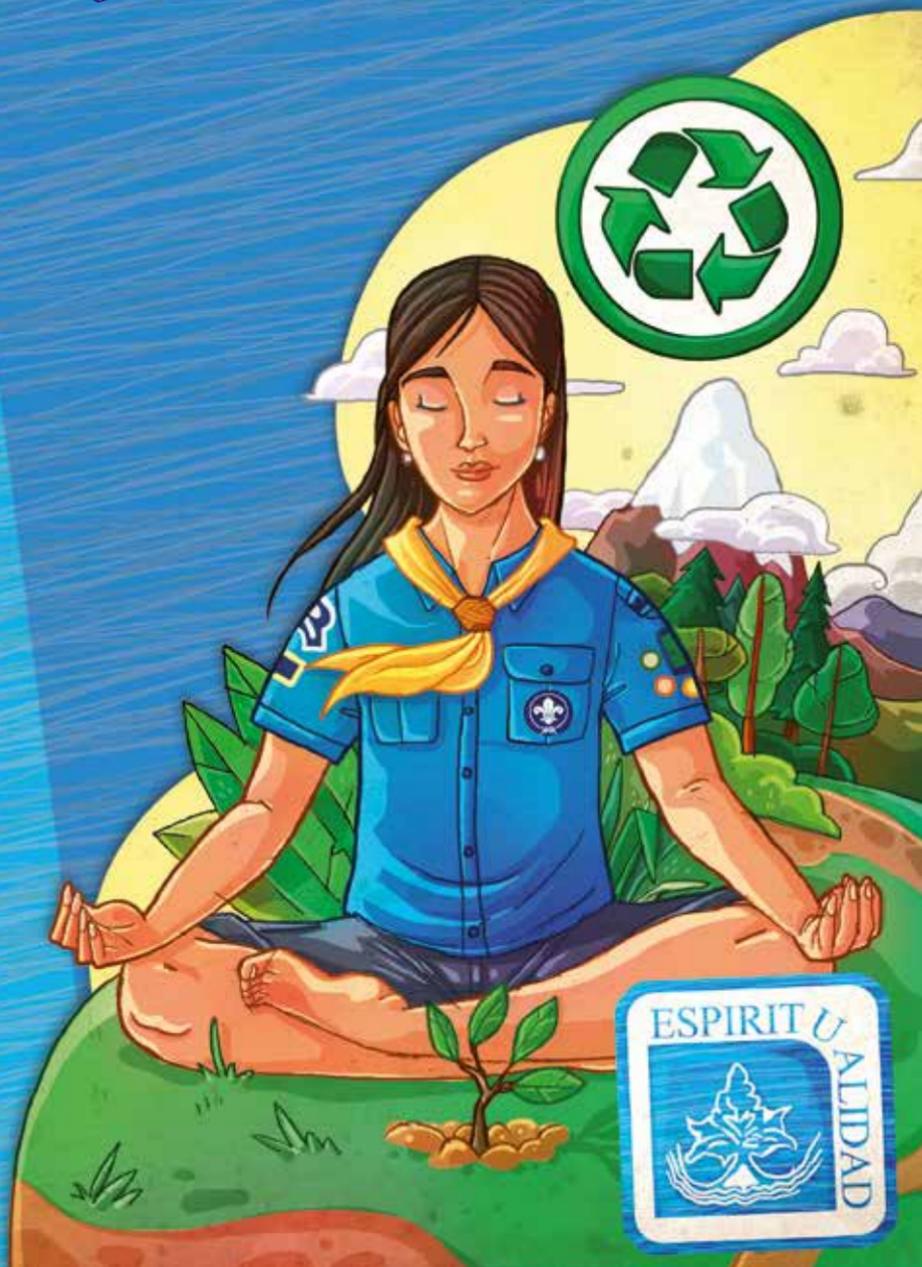
Lo único que se necesita es que recuerdes hacerlo y que recuerdes que somos capaces de marcar una diferencia en el mundo.

Conoce, lee, aprende, escucha y disfruta todo lo que hagas.



*Otras metas personales que me gustaría plantear para relacionarme con los demás.*

# ESPIRITUALIDAD



# ESPIRITUALIDAD

# Mi espíritu

*El árbol es un ser de dos mundos, con sus raíces profundamente arraigadas a la tierra, con sus ramas queriendo alcanzar al cielo, la eternidad y la trascendencia, uniendo lo terrenal y lo espiritual. El árbol como símbolo de la aspiración para llegar a la divinidad.*



Adherirse desde una fe recibida a la vivencia de una fe personal es el desafío más grande que tiene esta área. Se trata de buscar a un ser superior en la naturaleza, y dialogar con él...



## ¿En qué quiero creer?

- ✿ Reconozco que existe un poder superior y creador.
- ✿ Soy participante activo en mi religión y no sólo de nombre y tradición.
- ✿ Al igual que los descansos en una caminata, hago altos en el día para reflexionar y orar.
- ✿ Demuestro con mis acciones diarias los valores y principios que me infunde mi fe.
- ✿ Conozco, tolero y convivo con jóvenes de otras religiones en total fraternidad y respeto.

# Albert Schweitzer

*Los ideales se parecen a las estrellas en el sentido de que nunca los alcanzamos, pero como los navegantes, con ellos dirigimos el rumbo de nuestras vidas.*

[ALBERT SCHWEITZER]

Albert Schweitzer nació en 1875, en Alemania. Realizó estudios de música en Francia y su doctorado en teología y filosofía. Fue vicario titular de la iglesia de San Nicolás en Estrasburgo, profesor universitario, director de seminario y reconocido intérprete de la música para órgano de Johannes Sebastian Bach.

En 1913, interrumpió bruscamente su brillante carrera y se graduó en medicina. Al finalizar, se casó con Helena Bresslau y guiado por su renovada vocación de amor al prójimo y por el sentimiento de culpabilidad ante la explotación y miseria de las personas de raza negra, en 1913 se mudó a Gabón. En este alejado país colonizado de África ecuatorial, fundó un hospital rural, en Lambarené.

Durante la Primera Guerra Mundial se vio en situación delicada a causa de su nacionalidad alemana y se fue a Francia. Preparó una gira de conciertos de música de Bach que le permitió recoger los fondos necesarios para la reapertura del hospital de Lambarené.

A partir de entonces, su fama como filántropo fue en aumento; su obra de médico y de apóstol mereció el premio Goethe en 1928, la Legión de Honor en 1948 y el premio Nobel en 1952. Utilizó el dinero de sus premios para la construcción de un leprosoario. Con su ejemplo rendía veneración de la vida, y fue inspiración de su actividad al servicio del ser humano.

Siendo protestante, estableció contacto con la espiritualidad de algunas de las grandes religiones orientales, como el hinduismo y el budismo.

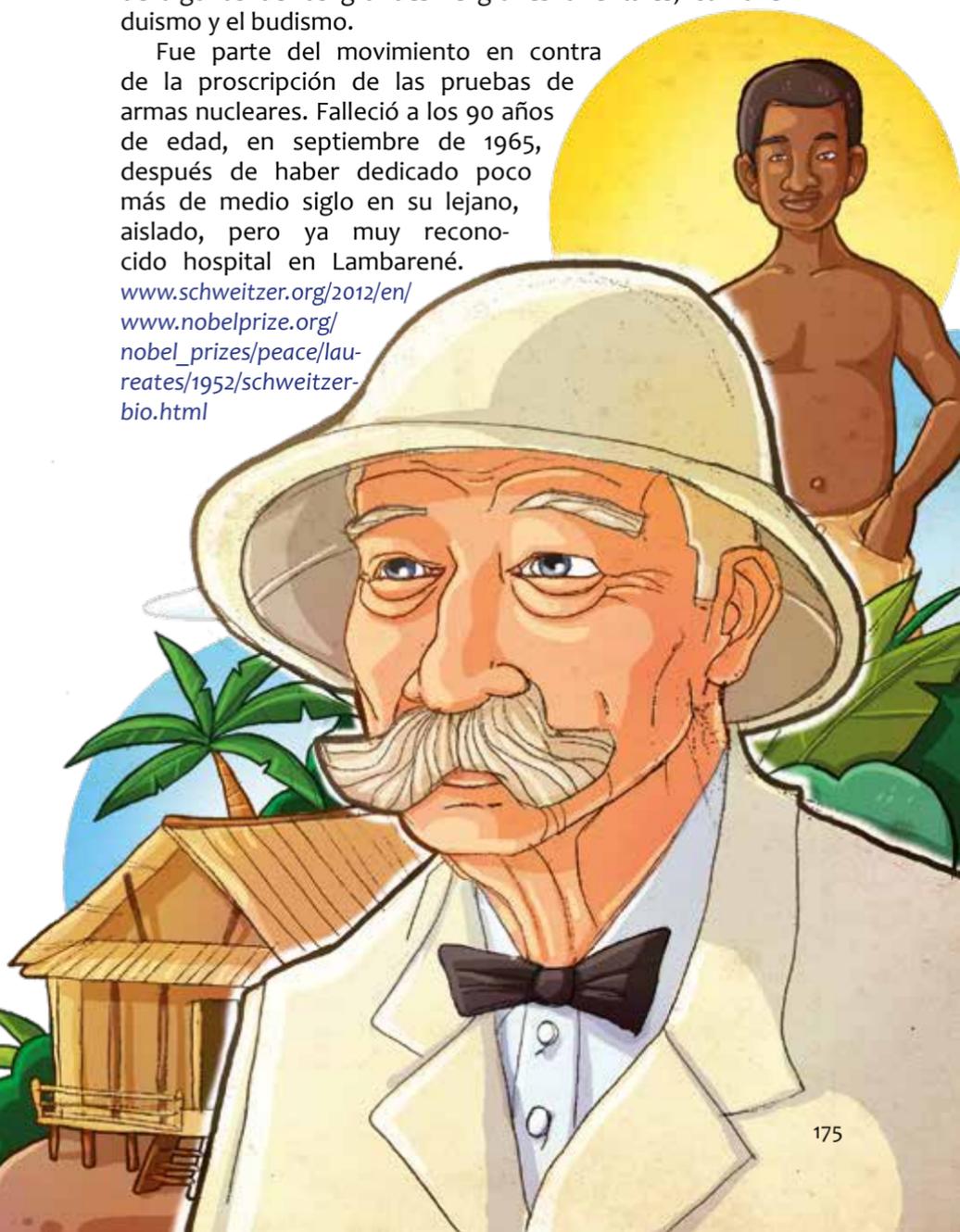
Fue parte del movimiento en contra de la proscripción de las pruebas de armas nucleares. Falleció a los 90 años de edad, en septiembre de 1965, después de haber dedicado poco más de medio siglo en su lejano, aislado, pero ya muy reconocido hospital en Lambarené.

[www.schweitzer.org/2012/en/](http://www.schweitzer.org/2012/en/)

[www.nobelprize.org/](http://www.nobelprize.org/)

[nobel\\_prizes/peace/laureates/1952/schweitzer-](http://nobel_prizes/peace/laureates/1952/schweitzer-bio.html)

[bio.html](http://nobel_prizes/peace/laureates/1952/schweitzer-bio.html)





Para los scouts la naturaleza es el lugar para realizar nuestras actividades y divertirnos, pero además es un espacio privilegiado para descubrir la presencia de un ser supremo.

La naturaleza hoy se ve amenazada por el calentamiento de la superficie terrestre, aproximadamente  $0.6^{\circ}\text{C}$  durante el último siglo. ¿Cuáles son las causas? La degradación del suelo es una. Nuestro país ocupa los primeros lugares en degradación del suelo en el mundo. Estudios recientes del Inventario Nacional Forestal revelan que perdemos un mínimo de 800 000 hectáreas de selvas y bosques, superficie equivalente a 800 000 campos de fútbol soccer.

En los últimos sesenta años la disponibilidad de agua para consumo humano en México ha caído más de 75% debido al

aumento de la población, según estudio de la Organización de las Naciones Unidas. Al ver estas alarmantes cifras nos preguntamos cómo llegamos a esta crisis, en qué nos afecta y qué pasará en veinte años.

La respuesta a estas preguntas está en cada uno. Basta con reflexionar sobre nuestras acciones cotidianas. Por ejemplo, ¿cuánto tardas en bañarte? Ahora, multiplica cada minuto bajo el agua de la regadera por diez litros. Entonces si te tardas diez minutos por diez litros, usas aproximadamente 100 litros sólo para bañarte, sin mencionar lo que usas para lavar ropa, trastes, aseo o para cocinar.

¿Hay algo que puedas hacer? Es fundamental empezar por ti mismo. Cuando te informas y vives el impacto, te vuelves sensible al problema y poco a poco comienzas a actuar en consecuencia con una conciencia ambiental. ¡Recuerda que la mejor forma de educar es con el ejemplo!

Mira estos consejos sustentables, para vivir la espiritualidad desde la acción conservando la naturaleza:



Actúa conforme a la R de los residuos: reusa, reduce, recicla, restaura, recupera, reforesta y replica, en favor del medio ambiente. ¡Los residuos no son basura!



Para lo anterior es necesario el consumo responsable.



Planifica lo que comprarás y adquiere lo que realmente necesitas, verifica los materiales de producción y reflexiona el impacto ambiental.



Realiza compras verdes: busca productos orgánicos, productos naturales, alimentos obtenidos sin la utilización de productos químicos como los fertilizantes, adquiere productos biodegradables como champú, detergentes y jabones que no dañen la capa de ozono. Revisa las etiquetas.



No compres desechables, promueve que todos carguemos con los utensilios para comer.





-  Evita el uso de pilas desechables. Existen productos que utilizan celdas solares. Por ejemplo, en el caso de las linternas prueba las construidas con un diodo emisor de luz (LED), que al agitarlas obtienen la energía que necesitan.
-  Cuando termines de utilizar los productos separa los empaques. En campamento, haz una minicomposta (es un abono natural), regresa los inorgánicos y deposítalo en los contenedores.
-  Evita el uso de combustible, camina más, usa transporte público, bicicleta y promueve que los demás lo hagan.
-  Aprovecha el agua, evita actividades en donde se desperdicia el agua y tirar los desperdicios en ella.

Son acciones que puedes realizar día a día, y cuando sales de campamento o excursión. A veces sin darnos cuenta contaminamos el entorno. No se trata sólo de dejar la basura, sino que estés pendiente de no contaminar el ecosistema con ruidos y con luz ajena.

La vida al aire libre se trata de conocer, explorar, cuidar, proteger y conservar la biodiversidad.

Los peores contaminantes son la ignorancia, la indiferencia y la apatía. Reflexiona y actúa. ¡Atrévete a disminuir el impacto ambiental! ¡La naturaleza necesita ayuda!

Revisa esta página en las que podrás encontrar acciones para realizar campamentos verdes:

[blog.larocadelconsejo.net/2010/06/campamentos-sostenibles-elblogverde.com/](http://blog.larocadelconsejo.net/2010/06/campamentos-sostenibles-elblogverde.com/)





# desafío

- \* Reconozco que existe un poder superior y creador.

Respeto y cuido la naturaleza porque me siento responsable de la obra creadora de Dios.

Para estar en contacto con la obra del ser supremo te sugerimos organizar una caminata o campamento para tu equipo.

Organizo actividades en las que se da a conocer el testimonio de otras personas.





Proviene del latín *re-ligare* o *re-legere*, y significa reunir, atar voces.

Es la reunión entre:

- El ser humano y lo teológico: el estudio de las cosas o hechos relacionados con Dios.
- El individuo y lo social: estudio del comportamiento de acuerdo con el desarrollo tecnológico, sociopolítico y económico, destinándolo a la subsistencia e interactuando.

Es el abandono total del ser humano en su existencia a una realidad que trasciende su propio ser. Se refiere a los deseos de inmortalidad, de eternidad, de saber que hay más allá del espacio y tiempo que conocemos. Ir más allá se puede convertir en una finalidad, en lo más importante, lo fundamental, lo esencial, lo que da sentido a la vida.

Así, la religión es el conjunto de ideas aceptadas por un grupo de personas que tienen el mismo fin. Las ideas han sido desarrolladas a lo

largo de varios siglos, adaptándose a las necesidades del ser humano. Por ejemplo, en un inicio se sometía al ser humano a la religión; en la actualidad, es por convencimiento.

Engels dice que “todas las religiones no son más que el reflejo fantástico en la mente humana...”. Esto quiere decir que el ser humano, desde que tiene conciencia de su propia existencia, ha tratado de esclarecer y explicarse a sí mismo lo que no puede entender. Se puede atribuir a un solo dios la creación y las consecuencias del universo, como en el caso del monoteísmo, como el cristianismo, islam, judaísmo, zoroastrismo. O bien, atribuirse a diversos dioses, en el politeísmo, como el hinduismo, el shinto japonés. También existe el dualismo, religiones que suponen la existencia de dos principios o divinidades opuestos y enfrentados entre sí, como el catarismo.

Los no teístas, que rechazan la existencia de dioses absolutos o creadores del universo, son más bien recursos metafóricos como referencia de los fenómenos naturales o a los estados de la mente como el taoísmo o el budismo. En el panteísmo, se tiene la creencia del universo, la naturaleza y Dios como equivalentes.

*¿Cómo vivo mi yo trascendente, cómo dejo huella, cómo voy más allá?*

---

---

*¿Cuál es la religión que se vive en mi casa?* \_\_\_\_\_

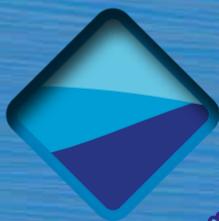
*¿Al respecto qué pienso, cómo me siento?* \_\_\_\_\_

---

---

---

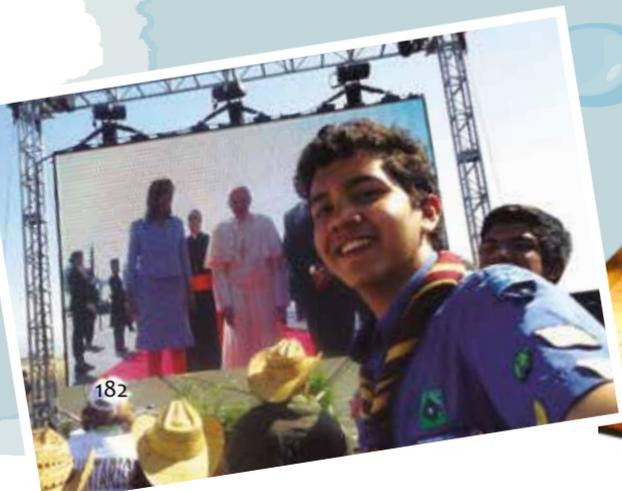
---



# desafío

- ✿ Soy participante activo en mi religión y no sólo de nombre y tradición.

Profundizo cada vez más el conocimiento de mi religión y mi compromiso con ella.



**Confirmando mi opción de fe en la forma establecida por mi religión.**



**Colaboro en las actividades de mi comunidad religiosa.**



**Ayudo en la educación religiosa de mis compañeros y compañeras de comunidad que participan de mi fe.**





## En silencio

En muchas tradiciones religiosas de nuestro mundo podemos encontrar un común denominador, la comunicación de nosotros hacia lo que creemos.

La fe es un proceso individual para encontrar la revelación, es como percibimos la presencia de un ser superior en nuestra vida y existencia, cuando nos salvamos de algún accidente, cuando vemos un amanecer increíble, cuando reconocemos que algo va más allá de la comprensión humana. Ahí está la manifestación visible de nuestra fe.

La fe que podamos profesar tiene un fundamento, es una convicción. En la tradición judeocristiana se expresa como “la convicción de lo que no se ve, la seguridad de lo que está”. Y es aquí donde encontramos el sentido de la oración; no oramos sólo porque pensemos que es un medio de comunicación, oramos porque

encontramos sentido y materializamos nuestra fe en palabras y pensamientos.

Un día se encontraba una mamá y dos pequeños niños. Uno de ellos estaba sentado, sin hacer ruido, sólo mirando al piso. Su hermanito jugaba un videojuego. Entonces su madre se paró y sacando un biberón con leche se lo dio a su hijo. ¿Cómo supo que su hijo tenía hambre? Ella respondió, “porque soy su madre y sé cuando tiene hambre”. ¿Pero cómo lo sabe? Pues por su actitud, sus ojos, su postura.

La oración funciona de manera similar, nuestra actitud y postura comunican y expresan cómo estamos. Orar es eso, expresar cómo estamos, cómo nos encontramos y cómo se encuentra nuestra relación con un ser supremo.





# desafío

- \* Al igual que los descansos en una caminata, hago altos en el día para reflexionar y orar.

Mantengo diariamente momentos de silencio, reflexión y oración personal.



**Integro la oración en las decisiones más importantes de mi vida.**



**Preparo oraciones para diferentes momentos de la vida de mi equipo, mi comunidad, mi grupo scout y mi familia.**





# desafío

- \* Demuestro con mis acciones diarias los valores y principios que me infunde mi fe.

**Trato que mi vida refleje aquello en lo que creo.**



**Comparto con otros jóvenes la experiencia de vivir de acuerdo con mi fe.**



Promuevo en mi equipo y en mi comunidad la realización de proyectos sociales en los que se manifiesten nuestras opciones religiosas.



## Diane Fossey

Fue una luchadora social en contra de los crímenes cometidos contra los gorilas en el territorio africano entre Zaire, Ruanda y Uganda. Obtuvo grandes logros en la persecución de grupos de cazadores furtivos, y fueron estos mismos grupos quienes la asesinaron a sangre fría.

Te recomendamos leer su libro *Gorilas en la niebla*.

[gorillafund.org/dian\\_fossey](http://gorillafund.org/dian_fossey)

[www.asturiasverde.com/2006/diciembre/00437dian-fossey.htm](http://www.asturiasverde.com/2006/diciembre/00437dian-fossey.htm)





Desde el momento que naces, lo único que tienes asegurado es que vas a morir; empieza la cuenta regresiva... el reloj empieza a correr y el gran dilema del ser humano es encontrar en este lapso de tiempo el significado de su vida. Las preguntas filosóficas ¿Quién soy?, ¿A dónde voy?, ¿Por qué estoy aquí? Pocas veces se llegan contestar y en el camino se olvidan o se guardan en el archivo muerto. Estos cuestionamientos resurgen en situaciones desesperadas que te obligan a sacar lo mejor o lo peor de ti, a mirarte frente a frente y a indagar sobre tu propio significado.

El dolor tanto emocional como físico es algo de lo que se tiende a huir, nadie quiere tocarlo. Es más, la sociedad contemporánea hace que huyas de él, que no contactes, que lo niegues, que vivas sólo en el placer que dura treinta segundos.

¿Alguna vez te has puesto a pensar qué sería del ser humano sin dolor? Sería muy probablemente un ser humano sin movimiento, sin progreso, sin conciencia. El dolor también puede verse como parte natural de la vida y buscar su sentido. Una característica del dolor es que es un proceso, hacia el crecimiento y el aprendizaje. Sin embargo, el dolor por sí solo no enseña, se requiere de la actitud personal, del

conocimiento, para que el dolor sea positivo; de lo contrario, sin tu acción, el dolor se convierte en algo catastrófico.

El modo en el que aceptas lo que te toca vivir y todo el sufrimiento que conlleva, la forma en que enfrentas y ves tu problema, te puede dar estancamiento o muchas oportunidades. Incluso bajo las circunstancias más difíciles puedes añadir a tu vida un sentido más profundo, más significativo.

Se te puede arrebatar todo excepto una cosa, la última de las libertades humanas, la elección de tu actitud personal ante circunstancias para decidir tu propio camino. Siempre hay ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se te ofrece la oportunidad de tomar una decisión. Esta disposición determina si te someterías o no a las fuerzas que amenazan con arrebatar tu yo más íntimo, tu libertad interna. La elección que hagas determina si vas o no a ser el juguete de las circunstancias, a renunciar a tu libertad y a la dignidad para dejarte moldear hasta convertirte en alguien que pasa la vida conforme el ir y venir de la marea, o que elige ser quien siempre decide lo que es.

El tipo de persona en que te quieres convertir a pesar de las circunstancias, depende de una decisión íntima y no es sólo producto de la influencia del entorno. La libertad espiritual es lo que hace que la vida tenga sentido y propósito, y no te la pueden arrebatar. Como ser humano tienes la peculiaridad de que no puedes vivir si no miras al futuro y esto constituye tu salvación en los momentos más difíciles de tu existencia. Con la pérdida de la fe en el futuro puedes perderte a ti mismo, el sostén espiritual; puedes rendirte, decaer y convertirte en el sujeto de aniquilamiento físico y mental.

Pero si quieres ser protagonista de tu propia vida tienes que poseer o desarrollar la capacidad de elegir tu actitud personal, poderte elevar por encima de tu aparente destino. Si la vida tiene algún objetivo, nadie ni nada puede dártelo, debes hallarlo por ti mismo y aceptar la responsabilidad que su respuesta dicta. Si perseveras en este sentido que has encontrado, seguirás desarrollándote a pesar de todas las adversidades.

¡Recuerda! Las circunstancias externas no te determinan, tú eres el forjador de tu propio destino, de ti mismo. Nadie puede arrebatarte la libertad espiritual a menos que tú lo permitas. Ya es momento de tomar tu vida en tus manos y crearte a ti mismo. ¿No lo crees?



# desafío

- \* Conozco, tolero y convivo con jóvenes de otras religiones en total fraternidad y respeto.

Me intereso por conocer el pensamiento religioso diferente de las personas con quienes comparto.



**Conozco los postulados básicos de las principales religiones.**



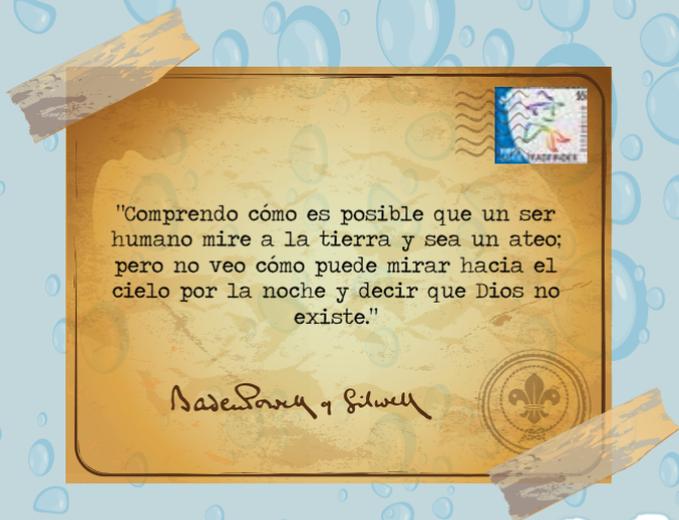
**Participo en actividades que me permiten dialogar con jóvenes de otras religiones.**



**Desarrollo una actitud crítica frente a manifestaciones espirituales contrarias a los valores del Movimiento Scout.**



Otras metas que me gustaría plantearme para una mejor relación con mi espíritu.







# Datos médicos

Nombre del padre, madre o tutor: \_\_\_\_\_

En caso de urgencia llamar a : \_\_\_\_\_

No. de filiación IMMS, ISSTE, ISEMYM u otro: \_\_\_\_\_

Nombre doctor: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Talla: \_\_\_\_\_

Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

Fecha de ingreso a la comunidad: \_\_\_\_\_

Padecimientos o enfermedades: \_\_\_\_\_

Tratamiento: \_\_\_\_\_

Operaciones: \_\_\_\_\_

