



# BITÁCORA



**INTRÉPIDO | INTRÉPIDA**



**Guías y Scouts**  
*de Costa Rica*  
Institución Benemérita

Esta **BITÁCORA** pertenece a:





**Guías y Scouts**  
**de Costa Rica**  
Institución Benemérita



Nombre:

Patrulla:

Tropa:

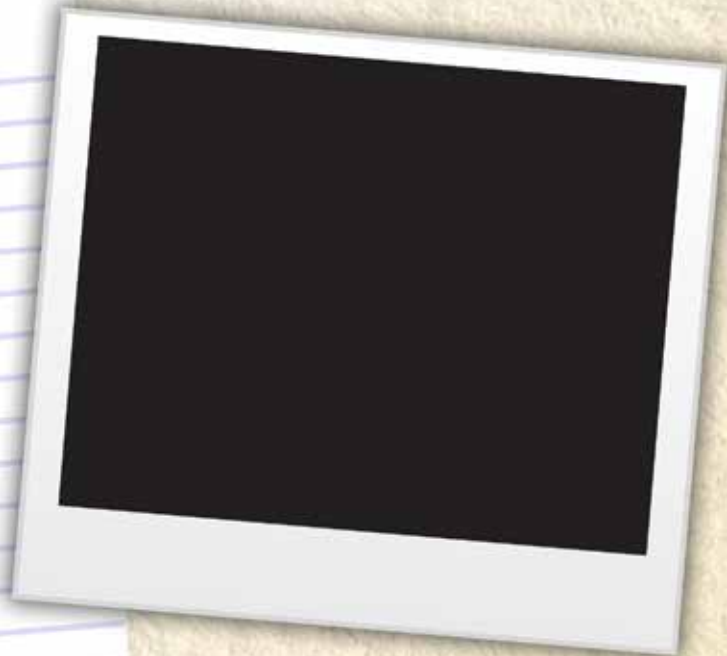
Grupo:



Sobre mí



*Sobre mi familia*



*Sobre mis amigos*



*Sobre mi patrulla*



¿Sabés qué es una

BITÁCORA

Personal?



**Guías y Scouts**  
*de Costa Rica*  
Institución Benemérita







Magallanes, Colón, Amelia Earhart  
y Valentina Tereshkova

# ¿QUÉ TIENE EN COMÚN?

Si investigás, te darás cuenta de que ellos fueron grandes exploradores de lugares a los que sus compatriotas ni soñaban llegar.

Aquellos viajes de exploración tomaban años y por muy buena memoria que tuvieran, era imposible que lograran recordar todo lo ocurrido. Por eso, usaban un cuaderno en el que anotaban y dibujaban cosas, lugares y personas que encontraban, e incluso planes de rutas o cambios en sus viajes, para poder seguir adelante en sus exploraciones.

Este cuaderno es la **BITÁCORA DE TU VIAJE PERSONAL EN LA PATRULLA Y EN LA TROPA**. En esta travesía explorarás tu forma de ser, tu mente, tu cuerpo y tu alma; este recorrido es más difícil que el de cualquier explorador en tierras lejanas.

Encontrarás en la Bitácora un sinfín de cosas para que averigüés y hagás, por medio de las cuales podrás conocerte mejor como ser humano, lo que te permitirá perfeccionar el mundo en el que vivimos.



¿CÓMO  
la usamos?

Los seres humanos somos muy complejos, es por eso que tratamos de simplificarle su comprensión de la siguiente forma:

Una persona tiene emociones, se relaciona con los demás, piensa y crea; es cuerpo, es espíritu y reacciona distinto para cada circunstancia.

Por eso dividimos la bitácora en 6 rutas de viaje:

1. SOCIABILIDAD
2. AFECTIVIDAD
3. ESPIRITUALIDAD
4. CARÁCTER
5. CORPORALIDAD
6. CREATIVIDAD



## 1. SOCIABILIDAD



La exploración de mi relación con los demás.

## 2. AFECTIVIDAD



El viaje para entender mis sentimientos y emociones.



El descubrimiento de mi relación con Dios a ser suprema.

## 3. ESPIRITUALIDAD

## 4. CARÁCTER

Las particularidades que me distinguen de los demás



## 5. CORPORALIDAD

Mi cuerpo



## 6. CREATIVIDAD

La forma en que expreso mis pensamientos



¿Cómo avanzar

EN MI VIAJE

de exploración?

En esta bitácora, para cada ruta de este viaje, encontrarás preguntas que debes contestarte con un

**SÍ** O UN **NO**

★ Con un **SI AVANZAS**

★ Con un **NO** ¡tenés un reto nuevo!

Te indica cuál de las rutas estás leyendo

## 1.1 SOCIABILIDAD

"El servicio no solamente incluye a aquellas pequeñas buenas acciones personales de cortesía y bondad hacia el prójimo; estas son rectas y buenas; sino algo más elevado y más grande aún: el servicio como ciudadanos al propio país."

Robertson, hacia el Éxito,  
Baden-Powell.

¡Qué feo me senti ayer!

Al autobús se subió una señora y unos de colegio se empezaron a reír de ella porque llevaba peluca y se le caía. Ella se sentó a mi lado y murmuraba "ojalá se acabe la química".

Cuando llegué, busqué sobre el tema del que ella me habló.

¿Yo siempre respeto a toda persona, aunque sea débil o diferente o incluso no me agrade?



Situación real que te ejemplificará la pregunta.

Esta pregunta la debés responder con un "sí" o "no"

Si tu respuesta es  
"Sí"

1

Recordá conversar con tu dirigente sobre tus respuestas



2

Si al conversar con tu dirigente, ambos consideran que tu experiencia responde afirmativamente la pregunta, aquí podrás relatar lo sucedido.



3

Acá pegas la calcamonia de esta ruta mostrando que ya has avanzado.



4

**¡AQUÍ VA TU RECUERDO!**  
Dibujá, escribí, o pegá algo que te recuerde la experiencia con la que lograste el "Sí"



Puede que tus compañeros o familiares te ayuden a saber acerca de los percorsi diferentes.

Si la respuesta fue  
"NO"

1

Si al hablar con tu dirigente la respuesta es "No", vos decidís si querés continuar trabajando esta pregunta para lograr un "Sí"

Con la guía de tu dirigente, seleccioná la acción o la actividad que te llevará al Sí

2

3

Una vez seleccionada la acción, la anotás acá, explicando qué y cómo de forma general

4

Al realizar lo que te propusiste, y sentir que ya tu respuesta es "Sí" pegás la calcamonia y hablás con tu dirigente

5

Aquí y en un anexo al final de la bitácora encontrarás recomendaciones que podés discutir con tu dirigente

6

¡Ahora sí! dibujá, escribí o pegá lo que te recuerde la acción con la que lograste el "Sí"



LLEGASTE

Tu aventura consta de **46 PASOS** o preguntas que debes contestarte, ojalá logrés tener todas, pero debemos comprender que esa no es la idea: **el camino que escojás deberá mostrar tu avance, así que de tu esfuerzo dependerá que logrés la meta de ser una "GUÍA AVENTURERA" o un "SCOUT AVENTURERO"**

46



**¡CONVERSÁ CON TU DIRIGENTE!**

Contale sobre lo que has hecho y juntos podrán idear acciones con las que podrás avanzar en tu ruta y culminar los 46 pasos.

**Tener todas las calcomanías pegadas demostrará que llegaste al final de tu aventura y alcanzaste el éxito.**

Quando hayás empezado a trabajar la etapa y definás las acciones que te llevarán a las respuestas afirmativas, tu dirigente te hará entrega de la insignia **"GUÍA AVENTURERA" | "SCOUT AVENTURERO"** que lucirás sobre el bolsillo izquierdo.



# 6

## rutas de viaje



### 1. SOCIABILIDAD



*Mi relación con los demás:*

Soy parte de una sociedad y en ella tengo un papel que desarrollar, pero para lograrlo debo conocer sobre mi comunidad y mi relación con ella.

Saber que juego un papel en el mundo como guía o scout no sólo es una necesidad, sino una responsabilidad, pues como dijo Robert Baden Powell:

***"Debemos dejar el mundo mejor de como lo encontramos".***

### 2. AFECTIVIDAD



*Mis emociones y sentimientos:*

Parte de como soy es la forma en la que me siento, no sólo conmigo mismo o hacia las cosas, sino hacia los que me rodean.

**Debo aprender a entender lo que siento.**

Si estoy con tristeza, con enojo, alegría, nostalgia, ansiedad, miedo o con cualquier otra emoción, es muy importante que sepa identificarlo para saber si debo pedir ayuda, o simplemente disfrutar ese sentimiento.



### 3. ESPIRITUALIDAD



*Mi relación con Dios:*

Mi relación con Dios es personal, única y de acuerdo a la fe que profeso, así como la forma de vida que mi religión me indica.

Una guía y un scout tienen responsabilidades con Dios y con mi iglesia, así que debemos conocerlas, practicarlas, VIVIRLAS y cumplir la misión que Dios nos ha dado en la vida.

Así como vivo mi Fe y me acerco a Dios, debo entender que hay personas que se acercan de forma diferente a Dios, por lo que debemos ser tolerantes y entenderlo como toda Fe indica.

### 4. CARÁCTER



*Mis características particulares*

Se refiere a lo que me hace diferente, mi personalidad, mi forma de reaccionar son difíciles de comprender, pero debo hacerlo para poder entenderme y hacer que me entiendan

Si soy una persona tímida, o soy una persona bulliciosa, irritable o tranquila.

Es algo que más bien me van a decir los demás, pero:

**¿Soy así realmente?  
No será que no me conocen y yo ¿me conozco?**

### 5. CORPORALIDAD



*Mi cuerpo:*

Nuestro cuerpo es tan complejo como una máquina llena de pequeños mecanismos que interactúan entre sí y que como cualquier equipo costoso y complicado, debe ser cuidado con esmero y dedicación.

**Si no se cómo funciona mi cuerpo, ¿cómo podré cuidarlo correctamente?**

Manteniendo una buena condición física y mental es la mejor forma de prevenir que esa "máquina" tan maravillosa falle y por eso debo conocerla.

### 6. CREATIVIDAD



*Mi capacidad de crear:*

**Mi comunicación con los demás se basa en la forma en la que expreso mis pensamientos.**

Sería más sencillo si pudieran ver lo que pienso, pero como no es imposible, debo aprender a expresarme de varias formas, desde el habla, los gestos y hasta con expresiones artísticas.

Los seres humanos podemos resolver problemas y sortear dificultades usando nuestra mente, por eso, debemos desarrollar nuestras capacidades, conocerlas y aprovecharlas al máximo constantemente.

1.1



# SOCIABILIDAD

**"Sé siempre servicial y generoso en el cumplimiento de tus deberes para con el prójimo y sé agradecido por los favores que recibas, cuidando siempre de mostrar tu gratitud"**

*Escultismo para Muchachos,  
Baden-Powel.*

En la tropa hay un chico que SIEMPRE quiere jugar "KIM de observación" y es súper bueno, pero cuando es argolla... huy no... pero igual se le acepta en la patrulla.



¿Entiendo que a pesar de ser distintos a todos hay que respetarlos?

Mi experiencia:



Recuerda:

**TIP:**

¿Qué es respetar? ¿Hasta dónde deben respetar?  
¿Y si lo hablan en patrulla?



# 1.2

## SOCIABILIDAD



Un amigo de la tropa me contó que está metido en un gran problema. Es tesorero del grupo del cole y le robaron el dinero que habían recolectado y ahora no sabe que hacer.

Quando  
acepto alguna  
responsabilidad,  
¿comprendo  
y acepto lo  
que estoy  
asumiendo?



*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:** ¿Y tus compañeros de patrulla que opinan?



# 1.3

## SOCIABILIDAD



El director del colegio le dio por impedir que en los recreos nos reuniéramos en grupos grandes, pero un compañero le recordó que es un derecho humano el poder reunirse.



*¿Comento con mis compañeros sobre los derechos humanos y lo que significan?*

*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

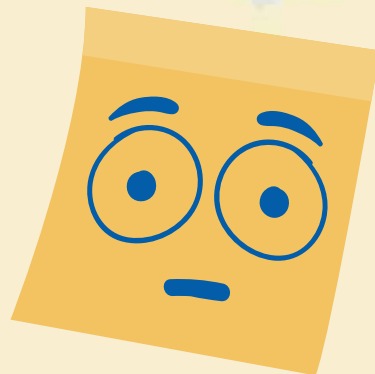
**TIP:**

Los foros suenan aburridos...  
pero no necesariamente tienen que serlo...



# 1.4

## SOCIABILIDAD



En un evento vi a un guía de patrulla obligar a un scout a

comerse un sándwich con tierra que se le cayó al suelo.



¿Yo obedezco las órdenes de forma responsable y soy una autoridad responsable?



*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

Consejo de Patrulla



# 1.5

## SOCIABILIDAD



La semana pasada pusimos las reglas para las votaciones de presidente de la clase y acordamos que los alumnos repitentes no pudieran postularse.



¿Contribuyo a poner las reglas en los grupos en que participo?

*Mi experiencia:*



*Recuerda:*



Consejo de Patrulla



# 1.6

## SOCIABILIDAD



Ayer me di cuenta de que un compañero del colegio, quien es muy inteligente, tuvo que salirse del colegio para ponerse a trabajar porque la familia es muy pobre...

¡Es muy triste!

¿Conozco las diferencias sociales que hay en mi comunidad?



*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

Los profes de estudios deben saber mucho de esto



# 1.7

## SOCIABILIDAD



Estaba viendo en youtube un vídeo sobre una señora que le ayuda a otra que no puede pagar el súper y la verdad que se notaban muy contenta de ayudar a alguien.



¿Yo entiendo que el ayudar a los demás es la forma de mejorar el mundo?

*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

Qué bueno es buscar nuevas formas de ayudar a los demás



# 1.8

## SOCIABILIDAD



Una amiga del barrio me contó que participó en una feria de cocina costarricense y que comió cosas muy ricas tradicionales.



¿He participado en alguna actividad en la que exprese los valores de la cultura costarricense?



*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

El Ministerio de Cultura tiene una agenda de actividades en su página de internet



1.9

# SOCIABILIDAD



Mi amigo musulmán de internet, que es scout también, me ha contado que ellos no comen carne de cerdo por sus creencias.



¿Puedo encontrar las diferencias y cosas iguales con personas de otros lugares y las respeto?

*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

Hacer amigos por Internet ahora es super fácil



# 1.10

## SOCIABILIDAD



Estaba viendo los uniformes de guías y scouts de varias partes del mundo, son muy chivas porque son para cada clima, pero todos tiene insignias que tienen los tres principios.



¿Tengo claro que a pesar de las diferencias de los países las guías y los scouts tenemos valores que nos hacen hermanas y hermanos?

*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

¿Cómo serán las guías y scouts de otros países?

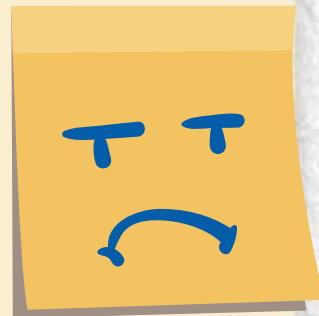


# 1.11

## SOCIABILIDAD



¡No lo podía creer!  
Mamá me contó que  
en el río que pasa  
por mi casa antes  
se podía nadar, pero  
ahora está muy sucio  
y lleno de basura.



¿Puedo  
identificar los  
problemas que  
afectan a los  
ecosistemas del  
país?

*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:**

Hay muchos profesionales que pueden ayudarte a averiguar



2.1



# AFFECTIVIDAD

"Tengo para mí que Dios nos ha puesto en este mundo encantador, para que seamos felices y gocemos de la vida."

*Escultismo para Muchachos,  
Baden-Powel.*

A todos algo nos enoja, o algo nos hace felices o nos da miedo o nos pone triste... pero a veces me pregunto ¿por qué me pongo así?

Si alguien me preguntara por qué me puse feliz, o por qué me enojé o por qué me asusté o por qué me puse triste ¿puedo contestarle?





*Mi experiencia:*

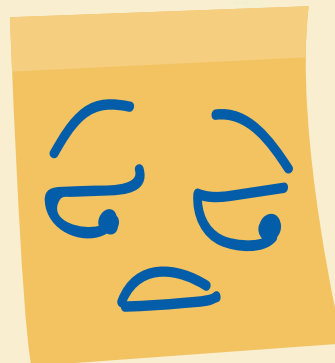


*Recuerdo:*

**TIP:**

Has visto esos videos en Internet donde la gente cuenta que algo le hizo feliz o que está enojado por alguna razón? Esos videos son como un diario de esos que usaban tus padres para contar como se sentían y por qué.

## 2.2 AFECTIVIDAD



A veces,  
cuando  
estás  
enojado  
o triste querés  
estar sólo, pero si lo pensás con  
calma ...

¿Es eso conveniente  
o es mejor buscar  
ayuda?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

¡Qué bueno es acordarse de los compañeros no sólo cuando uno los necesita! Puede que ellos estén pensando lo mismo: una llamada o un mensaje no estaría mal.



2.3

# AFECTIVIDAD



Si mis papás son de un equipo de fútbol y los de mi mejor amigo son de otro; posiblemente por eso él opina que su equipo es mejor.



¿Respecto las opiniones de los demás cuando son diferentes a las mías?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

En la patrulla se opinan muchas cosas diferentes...  
¿He averiguado las razones por las que piensan así?



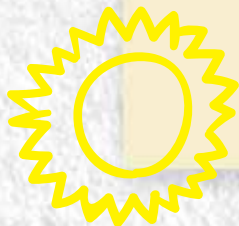
## 2.4

# AFFECTIVIDAD



Molestar a los demás por sus características no es bueno. Acaso ser una persona agresiva te hace mejor. No sería mejor apreciar a los otros por lo que son

¿Yo sé cuándo la gente necesita afecto o espacio y lo respeto?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

¿Sé qué es el bulling?



## 2.5 AFECTIVIDAD



No he conocido a nadie que no se alegre luego de hacer una buena acción.

¿Cómo me siento luego de hacer una buena acción?





*Mi experiencia:*



*Recuerda:*

**TIP:** ¡Buena acción + snapchat de cómo te sentís!

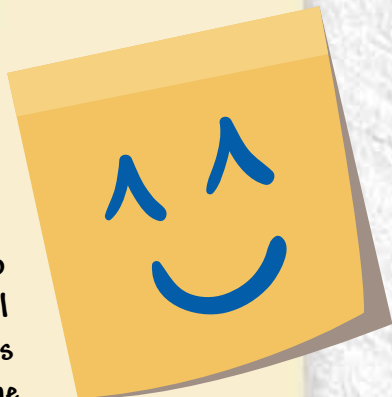


## 2.6

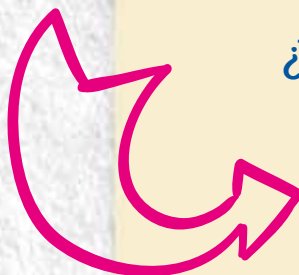
# AFFECTIVIDAD



Mi profesor estaba de mal humor y nos regañó; pero cuando me explica la materia que más me cuesta lo hace con paciencia. Igual que yo a veces las cosas no andan muy bien y me comporto de mala manera, pero en el fondo no soy malo



¿Puedo entender eso en la demás gente y las razones por las que pasa?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

En tu patrulla todos son buenos para algo...  
¿Se los has dicho?



## 2.7 AFECTIVIDAD



Entender las  
diferencias  
entre los sexos  
es medio  
complicado; pero en relación a las  
diferencias ...

¿Puedo entenderlas?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Respeto y entendimiento entre hombres y mujeres.. ¿Habrá películas de eso?



3.1



## ESPIRITUALIDAD

“La religión brevemente expresada significa: primero, reconocer quién y qué es Dios; segundo sacar el mejor provecho de la vida que nos da otorgado haciendo lo que Él desea que nosotros hagamos”.

*Roverismo hacia el Éxito,  
Baden-Powel.*

Ayer por  
skype conocí  
a un scout  
de un país  
musulmán,  
me contaba sobre sus costumbres y yo le  
comentaba las mías.



¿Me doy cuenta que  
mi Fe es parte de  
mi forma de ser?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:** Y si hablás con alguien que te cuente cosas de su Fe

3.2

# AFFECTIVIDAD



Mi amigo scout musulmán de skype me contó que no vamos a poder hablar por un tiempo porque viene el ramadán...

¿Participo  
de las  
celebraciones  
de mi  
comunidad  
religiosa?





*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Sería bueno ir hablando con alguien que sepa de tu religión



## 3.3

# AFECTIVIDAD



Mi abuelo decía que la voz de Dios se oye en las olas del mar y el viento entre las ramas de los árboles....

¿Entiendo que en la Creación está la mano de Dios y que me puedo comunicar

con él por medio de ella, de los demás y de los textos sagrados de mi Fe?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Y si en el paseo te animás a hacer una reflexión... y luego otra y luego...




## 3.4

# AFFECTIVIDAD



A mi papá se averió carro y no pudimos salir de paseo, pero llovió tanto que estuvo más rico quedarnos en casa comiendo pizza y viendo películas.



¿Me doy cuenta de que cuando pido y doy gracias, Dios concede de acuerdo a su Plan y no al mío?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Este tema sería buen inicio para hablar con el guía espiritual de tu comunidad de Fe.



3.5

# AFFECTIVIDAD



De que le sirve a mi  
compañero hablar  
tanto de Dios si  
pasa hablando  
puras cochinadas...



¡Qué pereza!

¿Me doy cuenta de que  
debo vivir, pensar,  
actuar y sentir de  
acuerdo a lo que dicta mi Fe?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Un guía espiritual de tu Fe  
podría ayudar mucho acá



## 3.6

# AFFECTIVIDAD



Nunca imaginé  
que, como mi  
amigo de skype, acá en Costa Rica  
también hay musulmanes.



¿Conozco cuáles son las  
principales religiones que  
hay en Costa Rica?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

No sólo para buscar series de televisión sirve Google.



4.1



# 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."

*Roverismo hacia el  
Éxito, Baden-Powel.*

La semana pasada un compañero se enojó mucho porque su compañera le pidió que dejara de molestar a otra compañera por su peso.



¿Acepto que me critiquen de forma constructiva, para mejorar, pero no permito que critiquen a otros por "bulling" o acoso?



*Mi experiencia:*



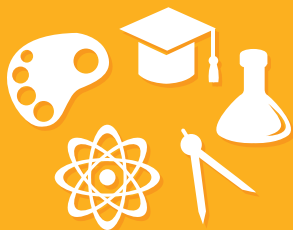
*Recuerdo:*

**TIP:**

¿Te parece que tu patrulla es un buen sitio para hablar de las críticas que te hacen?



## 4.2 CARÁCTER



Mi mejor amiga se postuló para presidente y ahora tiene que ser más ordenada que nunca.



¿Yo he tomado responsabilidades en mi vida (colegio, patrulla iglesia o familia) para mejorar como persona?

*Mi experiencia:*



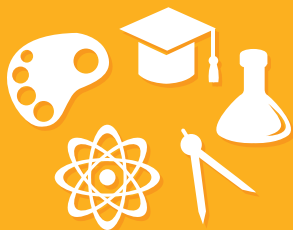
*Recuerdo:*

**TIP:**

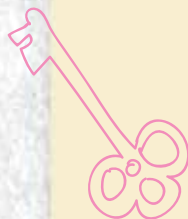
Investigá que podés hacer para ayudar en alguno de los lugares donde participás

## 4.3

# CARÁCTER



La señora de la pulpería se equivocó y me dio más vuelto de el que debía y se lo devolví.



¿Entiendo que la Ley y Principios que prometí cumplir me han cambiado la vida?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

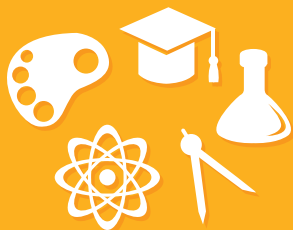
**TIP:**

A veces se pueden contar maneras en obras de teatro o escribiendo o dibujando o muchas otras formas



## 4.4

# CARÁCTER



¡Qué mal!

En el colegio hay un compañero que pasa hablando de su religión, pero se pasa burlando de una compañera nicaragüense.



¿Yo se que debo  
actuar de acuerdo a  
mis valores y no sólo  
decirlos?



*Mi experiencia:*



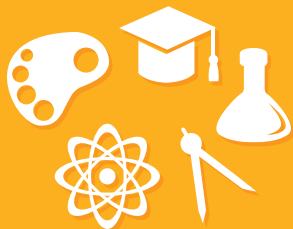
*Recuerdo:*

**TIP:**

¿Y si la patrulla te ayuda?



## 4.5 CARÁCTER



Siempre en  
la patrulla  
hay alguien  
que a pesar  
de que llueva  
en los juegos,  
o que estamos

cansados canta y anima  
¡Eso me encanta!



¿Propicio que en mi  
patrulla, en mi familia y  
con mis amigos exista  
un ambiente alegre?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

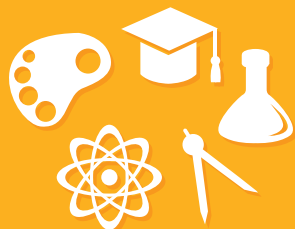
**TIP:**

¿Te has dado cuenta de que uno canta y hace gritos de patrulla más si está alegre?



4.6

# CARÁCTER



Mi hermano tiene un compañero del equipo de "basketball" que le ayuda a entrenar para ser mejor



¿Valoro cuando alguien de mi patrulla, amigo o familiar me ayuda a ser mejor?

Mi experiencia:



Recuerdo:

**TIP:**

Hay que ser agradecido con pequeños detalles y palabras amable ¿Lo has hecho con la gente que te ayuda?



5.1



# CORPORALIDAD

"La energía es en parte consecuencia de una buena salud corporal, pero principalmente es consecuencia del genuino interés en lo que se hace".

*Roverismo hacia el Éxito,  
Baden-Powel.*



Me tiré del  
techo de la casa  
en bicicleta...  
OBVIO, me  
quebré todo, fue una muy mala idea.

¿Será que tengo claro  
que cosas son buenas  
y malas para mi salud  
y mi cuerpo?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

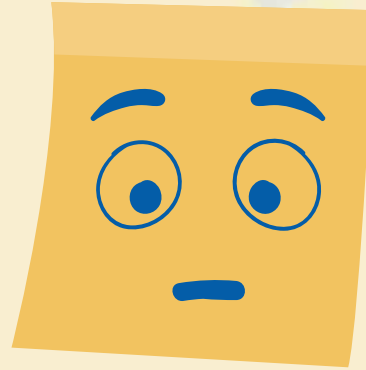
**TIP:**

Y si te proponés mejorar tu salud haciendo. ¿...?



## 5.2

# CORPORALIDAD



El cuerpo humano es como una fábrica que

tiene partes diferentes: desde el sistema de energía (digestivo/respiratorio) hasta el que controla todo (nervioso)

¿Puedo decir cómo funciona esa máquina?





*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:** Cuando no sepás, ¡pregunta!, los vídeos de Internet de sitios adecuados son geniales y me huele a especialidad por ahí.



5.3

# CORPORALIDAD



Que rico comer y jugar videojuegos todo el día y luego irme de caminata de 30 km por la montaña, pero...



¿Si no hago ejercicio nunca y no me cuido podré hacerlo?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Ese deporte merece especializarse ¿no crees?



## 5.4

# CORPORALIDAD



¡Huy!

Cuando fui al dentista ese sonido del taladro me daba terror y todo por no lavarme los dientes.

¿Entiendo que si tengo mala higiene personal, voy a tener malas consecuencias de salud?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Poné "mala higiene personal" ...  
WACALA!



5.5

## CORPORALIDAD



En el barrio de mi primo hay contaminación por el taller, por la gente que tira basura en el lote baldío y otra contaminación por aguas negras.



¿Puedo decir en mi comunidad que focos de contaminación hay?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:** Podemos hacer croquis, y ahora con "google maps" es súper fácil



5.6

## CORPORALIDAD



La ensalada de lechuga y tomate es saludable, entonces sólo eso voy a comer y nada me pasará, pero me dicen en la patrulla que me hacen falta proteínas y carbohidratos.



¿Entiendo qué me hace falta consumir y si consumo en exceso, cómo afectará mi salud?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Investigar tipo CSI: si no comés proteína ¿qué le pasa al cuerpo?  
¿y si no comés esto otro, o si comés mucho de lo otro?



# 5.7

## CORPORALIDAD



Pasar sentado tres horas al día jugando con la compu no les parece muy saludable a mis papás.

¿Será por eso que cuando juego estrella en la tropa no me da el aire?

¿Cumplo con mis deberes familiares, con los escolares y me divierto de forma saludable?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Por cada hora de estar sentado una hora de moverse.  
¿Suenas justo no?

5.8

# CORPORALIDAD



Ayer me senté en el  
parque bajo un árbol.

¡Que rico oír los  
pájaros y el viento  
en las ramas!

Lástima, los pitazos  
y el sonido de los  
carros.

¿Qué será mejor  
para mi mente y mi  
cuerpo: el parque  
del barrio, el mall  
o un paseo en la  
montaña?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Contar lo que sentiste a alguien siempre es tuanois, y mejor si hay fotos o videos.



6.1



# CREATIVIDAD

"No tengas miedo de cometer errores. Napoleón decía Nadie hay que haya hecho algo y que no haya cometido un error".

*Escultismo para Muchachos,  
Baden-Powel.*

¡El Internet es genial!

Encontré gritos,  
danzas y canciones  
nuevas en mi patrulla  
y hasta técnicas de  
como cocinar en  
campamentos.



¿Creo que no todo  
lo que necesito aprender  
me lo enseñarán en la  
escuela o en la tropa, o  
busco otras formas de  
aprender?



Mi experiencia:



Recuerdo:

**TIP:** ¿Y si sacás una especialidad?

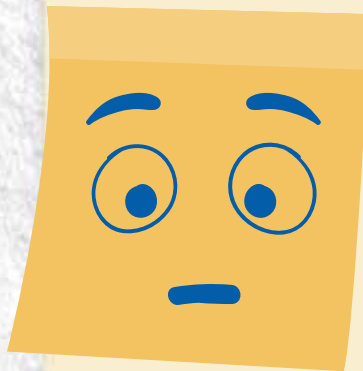


## 6.2

# CREATIVIDAD



Ayer me dejó el autobús, pensé que llegaría tarde. Me asusté pero luego me calmé y logré llegar a tiempo tomando otra ruta.



¿Estoy siempre listo para solucionar algunas situaciones de forma organizada?





*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Qué bueno escribir anécdotas así  
en el Libro de Oro de la Patrulla



# 6.3 CREATIVIDAD



Viendo a mi abuela aprendí a tejer pero quiero mejorar... A ver si hago mi pasamontañas para los campos.

¿Trato de perfeccionar mis habilidades?



Mi experiencia:



Recuerdo:

**TIP:** ¿No te suena a especialidad?



6.4

# CREATIVIDAD



Ayer me di cuenta de que jugando fútbol no soy tan bueno como el resto del equipo. Si sigo entrenando quizá lo logre, pero debo esforzarme más cada día.



¿Entiendo que mis aptitudes pueden desarrollarse para tener más posibilidades de lograr mis metas en el futuro?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Y si saco una especialidad?

# 6.5 CREATIVIDAD



La música  
puede ser  
triste o alegre  
y a veces  
funciona mejor  
para explicar  
lo que pienso o  
siento



¿Puedo comprender por  
qué es más fácil usar otros  
medios en vez de hablar  
para expresar ideas o  
sentimientos?

*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:** A veces es mejor no decir las cosas con palabras sino usar otros medios



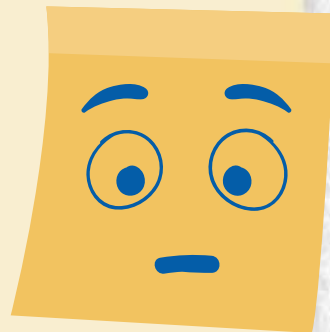
## 6.6

# CREATIVIDAD



Mi abuelita me contaba que en su casa no había refrigeradora y que entonces no podían tener alimentos guardados.

¡Qué complicado!



¿Puedo entender que la ciencia ha ayudado y puede ayudar a resolver muchos problemas de la sociedad?



*Mi experiencia:*



*Recuerdo:*

**TIP:**

Un problema, una solución... que chiva hacer una actividad de eso

TE RECOMENDAMOS  
LAS SIGUIENTES

# Actividades





### **CAMINATA**

Con la ayuda de un mapa podrás planear tu aventura, seguir la ruta y cumplir tu recorrido, incluso podrías pasar la noche.  
Tu dirigente te podrá dar más información.

### **CAMPAMENTO**

Salida al aire libre en la que se duerme en tienda de campaña o refugios temporales, cocinando, y haciendo actividades que solo al aire libre podés realizar.

### **CHARLA**

Con un grupo de gente escuchando, vos u otra persona que sepan de un tema explican sobre ese tópico y se pueden apoyar en imágenes o videos o elementos para que se entienda mejor.

### **CINEFORO**

Ven una película con un tema particular y al final discuten sobre ese tema o la película o incluso hacer un juego trivía.

### **CONCURSO DE TALENTOS**

Es un show en que grupos o individuos hacen presentaciones artísticas de algún tipo: musicales (tocan instrumento o cantan o ambos), bailan, cuentan chistes, hacen monólogos, actúan etc.



# Actividades



## DEBATE

Hacés dos equipos y cada uno debe prepararse para defender un punto de vista con buenas razones.

## EXPOSICIÓN

Usando un objeto, fotos, videos o audios le contás a un grupo de personas sobre lo que estás exponiendo para que conozcan y aprendan algo sobre ese tema.

## FERIA CIENTÍFICA

Se preparan proyectos científicos para ser expuestos y evaluados por un grupo de conocedores y podés organizarla en la tropa o participar en la escuela o colegio.

## FERIA CULTURAL

Es una feria en que se presentan trajes, costumbres, comidas, músicas de diferentes culturas o grupos de personas para que conozcan sobre ese grupo social específico.

## MOMENTO GUÍA

Es un momento de reflexión en el que compartimos opiniones y hablamos sobre nuestros pensamientos y sentimientos.

## OBRA DE TEATRO

Es una representación artística de escenas de la realidad o de fantasía en la que hay actores y siguen un guión que les indica los diálogos entre los actores. Podés averiguar más de cómo hacer una obra de teatro en Internet.



### **PROYECTOS DE SERVICIO**

Son actividades en las que te organizás (sólo o en grupo) y ayudás a la comunidad en algún asunto que requiera ayuda: disminuir impacto ambiental, ayuda social o similares.

### **RALLY**

Es una actividad en que hay bases y en esas bases se hacen pruebas de algún tipo, separadas alguna distancia, la gente o patrullas cuando llegan se les explica que prueba deben pasar para poder continuar y pasar a la siguiente base.

### **RALLY FOTOGRÁFICO**

Similar al rally, pero lo que hacés es que se definen una serie de sitios donde tomar una fotografía de personas, sitios u objetos de tal forma que la prueba sea justamente la fotografía.

### **SACAR ESPECIALIDAD**

Si te interesa o te gusta algún tema específico, podés desarrollarlo y además aprovechar la oportunidad de ganarte la insignia de la especialidad. Encontrá más información en la Guía de Especialidades.

### **TALLERES**

Pueden ser de cualquier tema: manualidades, primeros auxilios, cocina, fotografía, etc. Durante los talleres con la ayuda del experto o instructor reforzarán el tema de forma práctica, no como una clase, sino más bien participativos.

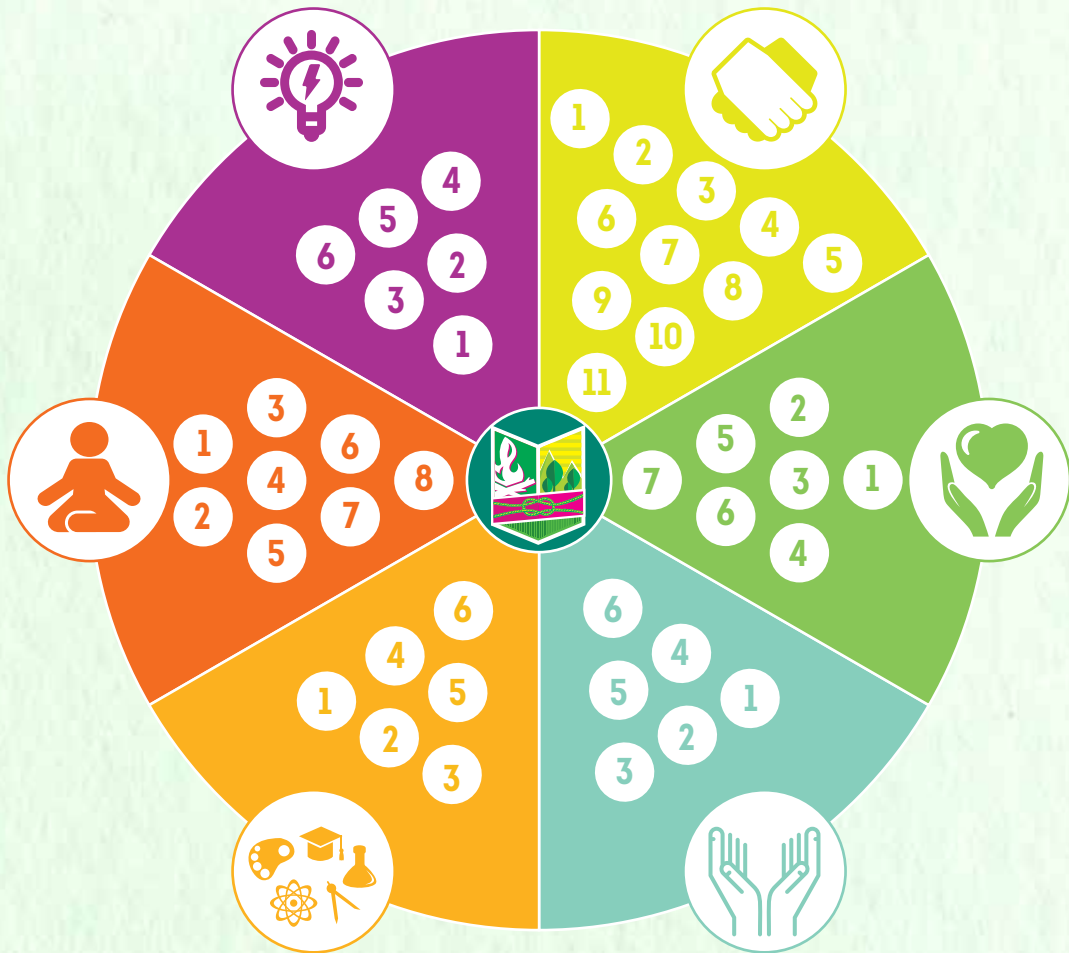
### **VISITA A MUSEOS, GALERÍAS, SITIOS HISTÓRICOS O NATURALES**

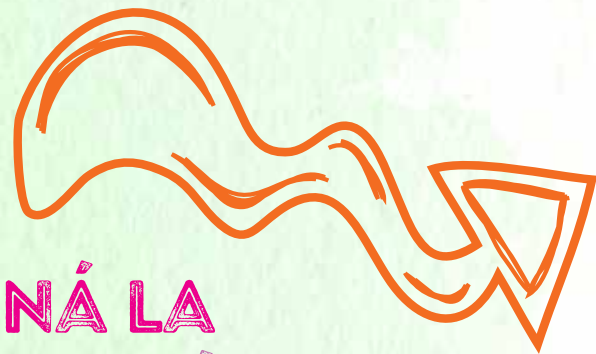
Es un paseo a un sitio de este tipo con tu patrulla, amigos o familia para conocer sobre ese sitio, pero no sólo con el fin de ir, sino haciendo actividades relacionadas con el lugar al que van.

# Mi Progreso

Marcá con una "X" cada etapa superada de tu ruta, así podrás saber cuánto has avanzado en tu viaje.







SELECCIONÁ LA  
CALCOMANÍA CON LA  
QUE TE IDENTIFICÁS

























