



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

# Manual del Consejero de la Comunidad



**Vida al aire libre**

**Comité Nacional de Comunidades**



## **9-VIDA AL AIRE LIBRE**

### **Contenidos:**

- **Introducción**
- **Importancia de la vida al aire libre**
- **Actividades al aire libre**
- **Nuestra responsabilidad con la naturaleza**





## Introducción

La vida al aire libre es el mejor lugar donde una Comunidad de Guías Mayores y Rovers pueden desarrollar sus actividades. El ambiente libre y natural se presenta como una extraordinaria oportunidad para entusiasmar a las y los jóvenes e impulsarlos a conocer mejor la naturaleza, a compartir más con sus compañeros y a descubrir en ella los misterios de la creación y la mano del Ser Supremo.

Así, el aire libre deberá estar estrechamente asociado a los quehaceres y acciones que los jóvenes realizan. Por definición, se ha dicho que el roverismo y guidismo mayor: *“Es una hermandad de reto, servicio y vida al aire libre”*.

## Importancia de la vida al aire libre

El aire libre es parte fundamental del Método Guía y Scout. “Se afirma que sin vida al aire libre no hay guidismo ni escultismo”. (Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica. 2007)

En la Guía para dirigentes de la Rama Rover, elaborada por la Oficina Scout Mundial, Región Interamericana, acerca de la naturaleza se menciona: *“la vida en naturaleza es otro campo de acción privilegiado de las actividades scouts, quizás el más conocido y el que ha contribuido mayormen-*



*te a perfilar la imagen que la opinión pública tiene del Movimiento. De hecho, algunos años después de regresar de Mafeking, a comienzos de agosto de 1907, el fundador realizó el primer campamento scout, reuniendo durante nueve días a veintidós jóvenes en Brownsea, una pequeña isla ubicada en el Canal de la Mancha, a dos millas de la costa sur de Inglaterra.*

*A partir de esa experiencia el método scout no sólo emplea la vida en naturaleza como un espacio privilegiado para sus actividades, sino que también invita a los jóvenes a integrar esta vivencia en sus hábitos frecuentes, procurando que su vida siempre retorne a los ritmos naturales, integrando en su estilo personal la sobriedad de vida que se desprende de esos ritmos”. (Oficina Scout Mundial-Región Interamericana. 2009).*



Dicho manual señala también entre otros aspectos, las muchas ventajas que se desprenden de la vida al aire libre y el comparir con la naturaleza, cita entre ellas el desarrollo de capacidades físicas, beneficios directos a la salud mental y al equilibrio corporal, fortalecimiento de valores y vínculos afectivos, desarrollo de habilidades y destrezas, así como un innegable y constante reconocimiento de las maravillas de la Creación.

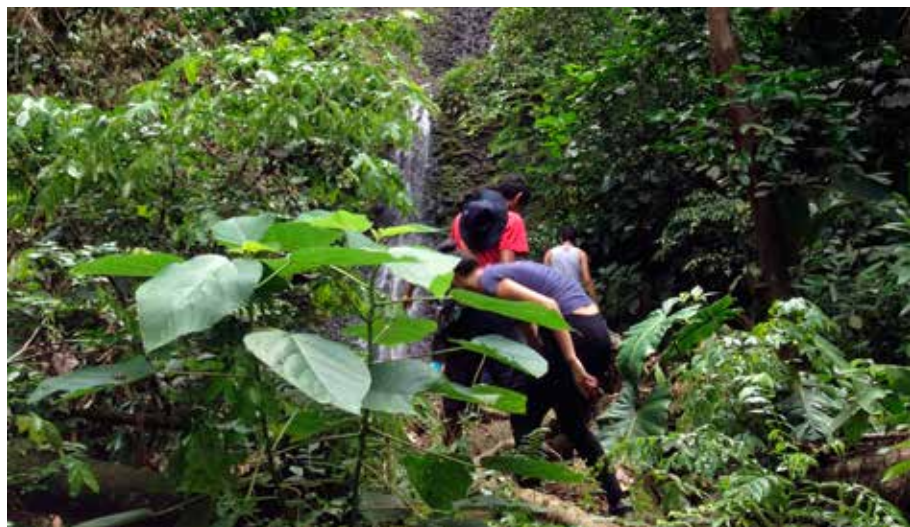
Como está claro, la vida al aire libre es beneficiosa para todos y todas, por tanto Guías Mayores y Rovers disfrutan ampliamente de la misma. Es muy importante compartir este tipo de experiencias porque ayudan al fortalecimiento espiritual, la supervivencia, el desarrollo de destrezas, oxigenación de los órganos internos, a mejorar la lógica, la capacidad analítica y apreciativa. Se aprende a cuidar el ambiente, a realizar actividades recreativas, a divertirse sanamente, se aprende a socializar de una manera diferente y a compartir actividades. Se desarrollan los afectos y se trabaja en todas las áreas de crecimiento, se aplican la Ley y la Promesa y se hace el esfuerzo por “Dejar este mundo en mejores condiciones de como lo encontramos”.

### Actividades al aire libre

La vida al aire libre, es volver a nuestras raíces, es interiorizar mediante actividades, algunas simples otras más complejas, es observar y disfrutar de las grandes obras que hay en la naturaleza, como la lluvia, el aire puro y el amor.

Es una forma de crear conciencia, de aprender a usar los recursos naturales para nuestro propio beneficio, como cuando de las fibras naturales obtenemos los materiales para elaborar una cuerda con la cual realizaremos un nudo que nos permitirá una construcción, pero hacerlo reconociendo los límites de respeto establecidos por el orden natural, de manera tal que respetemos el equilibrio.

Se debe hacer notar, que vida al aire libre no es solo en el campo o en el bosque, aunque esto es lo ideal, también podemos tener ese contacto en la ciudad, si buscamos estímulos externos, que no involucren las paredes y el techo, bien podría crearse una huerta, cuidar un patio o un jardín de alguna institución de la localidad, embellecer un parque, o los jardines de una escuela, realizar labores agrícolas en un potrero cercano, o bien en casos extremos, por motivo de distancia con los medios naturales, acudir a la hidroponía, si fuera el caso.





Lo importante, es ese contacto, es aprovechar el momento por pequeño que sea, claro, bien sabemos que lo ideal es el ambiente rural, pero son opciones en caso de que la distancia y los medios económicos fueran una limitante.

Existen actividades que fortalecen el vínculo del ser humano con la naturaleza; una fogata es una de ellas, una noche en un mirador podría ser otra. En lo que siempre debe insistirse es en que en cada actividad y cada momento de estos, siempre debe existir el espacio para meditar, observar, crear conciencia, pero sobre todo para interiorizar, hacer algún tipo de oración o reflexión.

### **Nuestra responsabilidad con la naturaleza**

Se debe tomar en cuenta, por otra parte, cuando se realizan actividades al aire libre, el impacto que tiene nuestra presencia en la naturaleza. La fundación **Leave No Trace Center For Outdoor Ethics**, [www.Int.org/learn/sin-dejar-huellas/](http://www.Int.org/learn/sin-dejar-huellas/), ha elaborado unos consejos denominados **Sin Dejar Huellas** que son principios que cualquier persona puede poner en práctica cuando visita sitios naturales:

#### ***Planifique con anticipación y prepárese***

- Conozca los reglamentos y las inquietudes especiales del área que visitará.
- Prepárese para el clima extremo, los peligros y las emergencias.
- Planifique su viaje para evitar los momentos de gran uso.
- Visite en grupos pequeños. Divida los



- grupos más grandes en grupos de 4 a 6.
- Vuelva a envasar los alimentos para minimizar los desperdicios.
- Use un mapa y una brújula para evitar el uso de pintura de señalización, mojones de roca o señalización con banderas.

#### ***Viaje y acampe sobre superficies durables***

- Entre las superficies durables están los senderos y los sitios de campamento establecidos, las rocas, la gravilla, los pastos secos y la nieve.
- Proteja las zonas ribereñas acampando a una distancia de por lo menos 60 m (200 pies) de lagos y arroyos.
- Los buenos sitios de campamento se encuentran, no se hacen. No es necesario alterar el sitio.

*En las áreas populares:*

- Concentre el uso en los senderos y sitios de campamento existentes.
- Camine en fila india por el medio del sendero, incluso cuando haya agua o lodo.
- Mantenga los sitios de campamento pequeños. Concentre las actividades en las áreas donde no haya vegetación.

*En las áreas vírgenes:*

- Disperse el uso para evitar la creación de sitios de campamento y senderos.
- Evite los lugares donde recién se están comenzando a notar los impactos.

***Deseche los residuos de forma adecuada***

- Si lo empaqué, lo desempaqué. Inspeccione su sitio de campamento y áreas de descanso para ver si hay basura o derrame de alimentos. Llévese toda la basura, alimentos sobrantes y desperdicios.
- Deposite los excrementos humanos en hoyos cavados en la tierra de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) de profundidad, a una distancia de por lo menos 60 m (200 pies) del agua, el campamento y los senderos. Cubra y disimule el hoyo cuando haya terminado.
- Llévese el papel higiénico y los productos de higiene.
- Para lavarse o lavar sus platos, lleve el agua a una distancia de 60 m (200 pies) de arroyos o lagos y use pequeñas cantidades de jabón biodegradable. Esparza el agua de lavar los platos sin restos de alimentos.

***Deje lo que encuentre***

- Conserve el pasado: observe, pero no altere las estructuras y artefactos culturales o históricos.
- Deje las rocas, plantas y otros objetos naturales tal como los haya encontrado.
- Evite introducir o transportar especies no autóctonas.
- No construya estructuras o muebles ni cave trincheras.

***Minimice los impactos de las fogatas***

- Las fogatas pueden causar impactos duraderos a las áreas de difícil acceso. Use una cocina liviana para cocinar y disfrute de un farol o vela como luz.
- En los lugares donde estén permitidas las fogatas, use los círculos establecidos, las bandejas para fogatas o las fogatas en montículo.
- Mantenga las fogatas pequeñas. Use solamente pequeñas ramas del suelo que puedan romperse con las manos.
- Queme toda la leña y los carbones hasta que se transformen en cenizas, apague completamente las fogatas y luego esparza las cenizas frías.







### ***Respete la vida silvestre***

- Observe los animales salvajes desde lejos. No los siga ni se aproxime a ellos.
- Nunca alimente a los animales. Alimentar a los animales salvajes daña su salud, altera los comportamientos naturales y los expone a depredadores y a otros peligros.
- Proteja a los animales salvajes y a sus alimentos guardando sus provisiones y su basura de forma segura.
- Controle las mascotas en todo momento, o déjelas en casa.
- Evite los animales salvajes durante los momentos en que son más vulnerables: épocas de apareamiento, anidación, cuidado de las crías o el invierno.

### ***Sea considerado con otros visitantes***

- Respete a otros visitantes y proteja la calidad de su experiencia.
- Sea cortés. Ceda el paso a otros usuarios en el sendero.
- Muévase al lado en bajada del sendero cuando se encuentre con ganado en manada.
- Tómese descansos y acampe lejos de los senderos y de otros visitantes.
- Permita que prevalezcan los sonidos de la naturaleza. Evite gritar y hacer ruidos fuertes.

En resumen, la vivencia al aire libre conforma un elemento indispensable del Método Guía y Scout y por tanto debe procurarse su aplicación en todas las actividades que desarrollemos con nuestra Comunidad.



Del libro escrito por el Sr. Adolfo Aristiguetta, llamado El Gran Juego, se pueden extraer los siguientes textos:

*“La vida al aire libre es prueba constante del valor y la importancia de la posesión de un cuerpo sano, útil, con sentidos abiertos a la realidad que rodea y con manos diestras para superar las dificultades. La vida al aire libre también prueba la importancia de una mente alerta en función inteligente, para resolver los problemas que de inmediato surgen en el enfrentamiento del medio natural”.*

Por todo lo anterior, les instamos a que inviten y motiven a las Guías Mayores y Rovers en sus Comunidades, a que dejen atrás los edificios, los autos, el humo, el ruido, el ritmo rápido de las ciudades y el constante trabajo y experimenten el reto de disfrutar la vida al aire libre en forma jovial, alegre y comprometida con el ambiente.

**Bibliografía:**

Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica. (2007). Manual de Programa Educativo. San José, Costa Rica.

Oficina Scout Mundial-Región Interamericana. (2009). Guía para dirigentes de la Rama Rover, Santiago, Chile. Editorial Oficina Mundial Scout



**Notas:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.







[www.siemprelistos.com](http://www.siemprelistos.com)  
TEL: 2222-9898

