

Diciembre 2023 - Enero 2024



Guías y Scouts  
de Costa Rica  
INSTITUCIÓN BENEMÉRITA



Amándonos

# ANTECEDENTES



## PARTE DEL LEGADO

Navidad Guía una tradición que mantenemos y nos caracteriza como movimiento.

En el mes de diciembre de 1984 la Asociación participó con una delegación en el Camporee Centroamericano en Honduras. La Comisión Nacional Guía de la época (preocupada por brindar a las guías que no podían participar de dicha actividad internacional), creó un evento alterno llamado NAVIDAD GUÍA. Actividad que consistía en realizar en los primeros días del mes de diciembre una actividad en una comunidad del país escogida previamente, en donde se tuviera un grupo vulnerable de niños, niñas o adultos mayores, de escasos recursos económicos, a quienes se les brindaría una actividad navideña, así mismo, la comunidad escogida recibía un servicio comunal por parte de las guías participantes del evento (limpieza de ríos, pintar parques, arreglar escuelas, etc.).

La cuota de participación de las muchachas era llevar un juguete nuevo o en excelente estado, la comisión por su parte, conseguía el patrocinio para realizar la fiesta a las personas beneficiarias; cada participante llevaba su alimentación y dependiendo del proyecto comunal a desarrollar se solicitaban materiales por medio de ayudas o apoyo institucional.

Lugares como Orotina, Palmares, Santa María de Dota, Tres Ríos, Sarchí, Limón, Cartago y el Campo Escuela Nacional Iztarú, fueron algunas de las comunidades que vieron la realización del evento año tras año. Los beneficiados siempre fueron niñas, niños y/o personas adultas mayores quienes tenían necesidades afectivas y económicas.

No obstante, con la puesta en marcha de la regionalización, la Dirección General del momento decidió que era una actividad para realizar a nivel regional, y se dieron importantes proyectos en algunas de las regiones existentes y poco a poco fue creciendo hasta extenderse en una actividad nacional, en donde muchos grupos Guías y Scouts participan.

Es así como la Navidad Guía se ejecuta ininterrumpidamente desde el año 2010 y hasta la fecha y hoy por hoy aún seguimos motivando en construir un mundo, mejor al mejor estilo de guías y scouts.

# INTRODUCCIÓN

La violencia intrafamiliar y social, los diferentes tipos de abuso, incluyendo el bullying (matonismo escolar), la ausencia de actividades al aire libre, el escaso tiempo que pasan los menores con sus progenitores, la sobrecarga académica y el perfeccionismo que exigen algunos adultos a los niños y niñas son factores que hacen que el estrés infantil sea mucho más frecuente que hace algunos años, según manifestó Yasmin Jaramillo Borges, jefa del servicio de Psiquiatría del Hospital Nacional de Niños.

“Estos cuadros son frecuentes los domingos en la noche, cuando se acerca el regreso a la escuela”, comentó Jaramillo, al explicar que los niños somatizan el estrés porque se les dificulta más verbalizarlo. Dolores de cabeza y músculos contraídos son otras de las manifestaciones físicas del estrés infantil. El problema también puede exteriorizarse con señales psíquicas y de comportamiento como bajo rendimiento académico, trastornos del sueño, agresividad, aislamiento, depresión, miedos irracionales y conductas antisociales, dijo la psicóloga María Ester Flores.

*-Nota periódico La Nación*

Es por esta razón que la **Navidad Guía 2023** se enfoca en la importancia de cuidar nuestras emociones y tener conciencia sobre la importancia de amarnos a nosotros mismos(as)

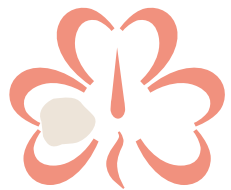
# 1. Datos generales de la actividad



**Nombre de la Actividad: AmándonOS**



**Fecha de Realización: diciembre 2023 - enero 2024**



**Participantes: Grupos Guías y Scouts de todo el país.**



**Dirigido a: protagonistas del programa, dirigentes de jóvenes y adultos**



**Metodología: participativa; la Navidad Guía está diseñada para ser ejecutada por Sección, Grupo o a nivel Sectorial.**



## 2. Objetivos



### Objetivo General

Concientizar a la comunidad Guía y Scout sobre la salud e higiene mental, a través del autocuidado y autoconocimiento, en donde se trabaje en el amor propio y en el bienestar de las personas que les rodean.

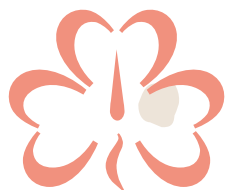
### Objetivos Específicos



**Definir la importancia del autoconocimiento y autocuidado para el trabajo en el amor propio.**

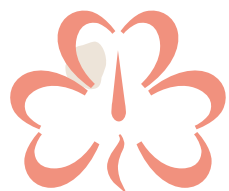


**Involucrar a las familias y círculos cercanos de las personas protagonistas para que realicen actividades que fortalezcan los vínculos emocionales.**

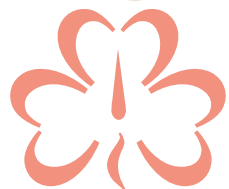


**Conocer sobre la salud, así como de las diferentes actividades para su cuidado.**

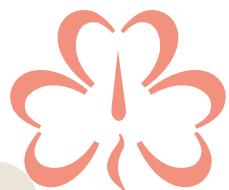
# ¿Qué conseguimos al desarrollar este programa?



**Concientizar a la comunidad Guía y Scout, sobre las problemáticas reales que viven los niños, niñas y jóvenes con respecto a los niveles de estrés o eventos traumáticos.**



**Aprender haciendo es nuestro lema, por lo que les brindaremos diferentes propuestas de actividades en donde puedan trabajar el amor propio y la responsabilidad afectiva para con sus familiares, amigos, amigas y personas cercanas.**



**Como parte de seguir fortaleciendo este programa Nacional, se buscará la creación de un diario virtual, donde podamos contar la historia de todas las vivencias a través de la Navidad Guía.**



**padlet**

## 2. Actividades

### Preparándonos para la Navidad Guía

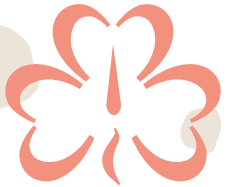
Cada grupo deberá iniciar la actividad contestando las siguientes preguntas, las cuales buscan que las personas participantes puedan entender el valor de poder construir en sus comunidades a través de la Navidad Guía y que puedan conectar que en esas fechas festivas al vivir rodeados de amor propio y respeto hacia las demás personas, logrando contribuir a la creación de un mundo mejor.



**¿Qué es la Navidad para mi?**



**¿Cuál es la importancia de celebrar esta época?**



**¿Cómo con mi aporte y con esta iniciativa puede impactar a la comunidad donde pertenezco?**

## A. Amar es la clave

### Mensajes de amor propio para mi familia, amigos y amigas



En grupo, deberán de crear un baúl del amor propio, donde cada una de las personas participantes escribirá 10 frases de amor propio, amistades saludables, entre otros. Posteriormente deberán de leerlas en voz alta y guardarlas en el baúl.

Cada reunión posterior antes de hacer el cierre del día cada persona deberá de sacar una frase del baúl y leerla en voz alta. Se la llevarán a sus casas y tendrán la misión de regalársela a una persona que lo necesite o que le tengan afecto.

## B. Juntos todo es más ligero - Actividades familiares al aire libre

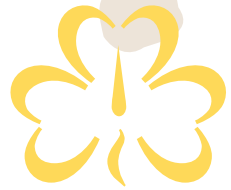


La salud mental es más que la mera ausencia de problemas de salud mental. Es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. La falta de atención y servicios de salud mental, así como del financiamiento conexo, tiene efectos sanitarios, sociales y económicos enormes y de gran alcance, no solo para las personas, sino también para las familias, las comunidades y la sociedad en general. (Organización Panamericana de la Salud, 2023, p.23)

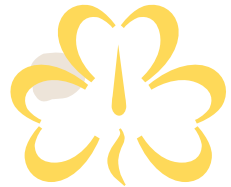


Como parte de nuestros principios (deberes para con los demás) se busca que los grupos trabajen la Navidad Guía como una propuesta para realizar un día familiar; donde los participantes puedan llevar a sus seres queridos y tener tiempo de calidad.

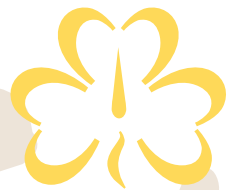
**Para esto se proponen las siguientes actividades:**



**Día de campo familiar**



**Rally temático**



**Reunión regular de sección**

¡No debes olvidas que el objetivo es que puedan tener tiempo de calidad y que hablemos de la salud mental!

## C. Proyecto pidamos Ayuda

Taller de primeros auxilios psicológicos

La pandemia y otros factores de este siglo al que pertenecemos nos ha traído situaciones complejas donde todas las personas han tenido que adaptarse a los retos que se presentan tanto a nivel personal como en las comunidades y el país.

Con este proyecto la Navidad Guía busca que las personas participantes realicen alianzas con instituciones o personas profesionales en psicología y que puedan desarrollar un taller sobre primeros auxilios psicológicos.

¡No te olvides de la importancia de contar con un profesional en el tema!

*En caso que no cuentes con una persona profesional en salud, puedes organizar una charla con tu grupo en donde investiguen acerca de conceptos como salud mental, cuidados para la salud mental, tips de motivación, entre otros, y compartirlo con las demás personas, ¡así conocerás sobre este tema tan importante!*



## D. Hagamos una promesa

Con tu grupo o sección puedes realizar una pulsera de promesa, en donde te comprometes a regalarla a una persona que esté pasando por un momento de estrés, ansiedad, tristeza o depresión. Incluso puedes quedártela si lo necesitas.

Cuando entregues la pulsera, puedes hacer saber a la persona lo importante que es para ti y así podrás alegrar su día.

### **Compartamos con otras personas la experiencia**

Compartir de esta experiencia y motivemos a otros a realizarlo, tomando fotografías y videos. Aparte de poder compartir con otras personas lo que se ha logrado por medio de las propuestas, también les permitirá agradecer a quienes han sido parte de. Por ejemplo, a aquellas instituciones que colaboraron. Recuerda que antes de publicarlas, deben pedir permiso a quienes aparezcan en las fotografías.

**Una vez realizada la actividad debemos completar los siguientes pasos:**

## **A. Evaluación de la actividad:**

Este proceso de evaluación puedes hacerlo solo o junto a tus compañeras y compañeros del proyecto, sobre lo que aprendiste, cómo te sentiste y las decisiones que tomaste durante la ejecución de este. Analiza qué podía haber salido mejor en la actividad y el desempeño que tuvimos como Guías y Scouts. Tómate un tiempo para agradecer y reflexionar sobre la importancia de la navidad y cómo estas actividades nos abrieron la puerta de la solidaridad y empatía hacia otras personas y nuestra propia familia.

## **B. Reporte la experiencia.**

Asignen a una persona por grupo para hacer el reporte. Esa persona debe completar el formulario digital de participación antes del 30 de enero del 2024.

Muy importante que se adjunte todo lo solicitado en el enlace del formulario, como las siguientes evidencias:





**Fotografías del proceso.**



**El enlace incluir el formulario <https://forms.office.com/r/AATN44gkTn>**

## C.De lo local a lo global

Compartí con otras Guías y Scouts de Costa Rica y el mundo. Para ello, seleccionen a una persona que cree una cuenta en **[sdgs.scout.org](https://sdgs.scout.org)** y registren el proyecto en **<https://sdgs.scout.org/projects>** con la información que les solicitan. Luego compartan el enlace de sus proyectos en las redes sociales, utilizando el Hashtag **#NavidadGuia**



Diciembre 2023 - Enero 2024



## Más Información

**Dirección**

Moravia, San Vicente. San José

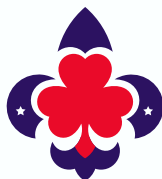
**Teléfono**

(506) 2222-9898

**Correo Electrónico**

programasespeciales@siemprelistos.org

**siemprelistos.com**



**Guías y Scouts  
de Costa Rica**  
INSTITUCIÓN BENEMÉRITA