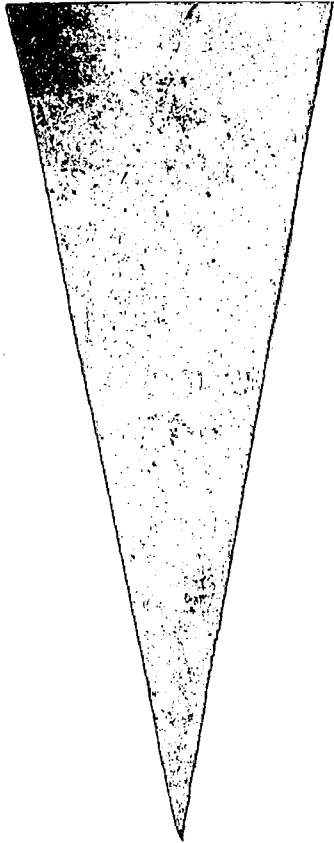




manual de organizacion
de juegos, campamentos
y programas de natacion



PREPARADO POR :

- WALTER TEJADA U. Graduado Instituto Técnico de
la Confederación Sudamericana
de AA. CC. de JJ. (Y.M.C.A.).

- IVAR CACERES A. Adaptación y Diagramación.

- IVAN OLGUIN P. Dibujos.

MANUAL DE ORGANIZACION

***DE JUEGOS
CAMPAMENTOS
PROGRAMAS
DE NATACION***



SEGUNDA PARTE:

CAMPAMENTOS

- 1.— Campamento
- 2.— Objetivos
- 3.— Tijo de campamento
- 4.— Personal
- 5.— Instalaciones y equipo
- 6.— Programa
- 7.— Comidas
- 8.— Habilidades campamentales
- 9.— Principios administrativos
- 10.— Cancionero campamental
- 11.— Primeros Auxilios.

PRIMERA PARTE :

- 1.— PRESENTACION
- 2.— INTRODUCCION
- 3.— TECNICA DE DIRECCION DE JUEGOS
- 4.— INDICACIONES UTILES PARA QUIENES DIRIGEN ESTOS JUEGOS
- 5.— JUEGOS:
 - a) Carreras y postas
 - b) Manchas y persecuciones
 - c) Lucha y fuerza
 - d) Juegos de mediana organización.

CONTIENE

TERCERA PARTE:

PROGRAMAS DE NATACION

- 1.— Plan de pruebas progresivas de natación
- 2.— Categoría principiantes
- 3.— Categoría intermedio — medio
- 4.— Categoría intermedio — alto
- 5.— Categoría avanzado
- 6.— Salvataje
- 7.— Juegos en el agua
- 8.— Métodos de respiración artificial.

PRESENTACION

El ISPAJ es un Instituto Superior de Pastoral de Juventud.

Como Instituto es un centro de investigación de la realidad juvenil; en él se estudia la problemática de la juventud chilena y latinoamericana y se trazan líneas de acción que han surgido de la experiencia de las mismas bases juveniles. Como Instituto, es también un centro de servicios. La actitud continua y permanente del ISPAJ es la de servir a los sectores juveniles en general, pero muy particularmente a la juventud popular.

La característica peculiar de nuestro Instituto es la de permanecer siempre en una actitud de búsqueda para servir en cada momento según el acontecer chileno y latinoamericano. Por esta razón no tenemos "actitudes fijas" y estáticas; nos encontramos en un continuo dinamismo para servir mejor.

La presente obra es un gesto más de amor y de servicio que el ISPAJ quiere dar a la juventud y a sus educadores. Es una pequeña obra que no pretende fijar doctrinas o formas de actuar. Sólo intenta servir.

Como Instituto de Pastoral centramos nuestra actividad en torno al espíritu del Evangelio: Somos una Institución de Iglesia que abrimos nuestros horizontes y servicios al hombre en general, sin distinción de ideologías y de religiones.

La experiencia en el trabajo juvenil nos asegura el éxito que este libro tendrá en medio de los jóvenes. Es de ellos y para ellos. El tiempo libre ocupado en trabajos de producción se mezcla con el tiempo libre dedicado a actividades de formación integral, como son los juegos, los campamentos y el deporte en general.

En esta ocasión presentamos este manual de juegos; pronto quisiéramos entregar a la juventud un manual de organización del tiempo libre en los trabajos de producción para servir mejor a Chile.

De esta manera el aporte que la juventud hace de su tiempo libre a su formación personal, a la formación de la comunidad y a la producción de los bienes que el país necesita, será excelente y valioso. La juventud habrá descubierto el papel que le corresponde en nuestra sociedad. Este es el sentido de nuestro aporte.

**PEDRO RUIZ QUINTERO,
Director del ISPAJ.**

INTRODUCCION

"Practicando un deporte elegido libremente, sin la obsesión de las "ganancias", nos elevamos por encima de la vulgaridad cotidiana, creamos gestos y actitudes nuevas, sin otro fin que la formación propia y el descanso. Nuestros juegos, además, nos llevan a la convivencia con todos los hombres —nuestros hermanos— sin distinción de razas ni color, sin fronteras ni divisiones políticas o ideológicas, en la ilusión de llegar a esa verdadera fraternidad universal a que nos da derecho nuestra condición de hijos de Dios".

Al preparar este manual de JUEGOS, CAMPAMENTOS y PROGRAMAS DE NATACION, lo hicimos con el propósito de cooperar con todas las agrupaciones juveniles que tienen la inmensa responsabilidad de fomentar e incrementar la práctica de los deportes y la recreación entre los niños y jóvenes de su propia agrupación y también en la comunidad donde viven.

El deporte y la recreación se constituyen en una preciosa "herramienta de trabajo" para colaborar en la formación del niño y del joven. Extraordinaria misión es de todas aquellas personas que, sintiéndose compenetradas con los ideales comunes, dedican su tiempo, capacidad y entusiasmo en una labor profundamente educativa.

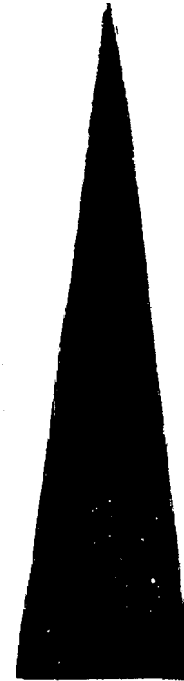
Sabemos positivamente que el camino para llegar a ello no es fácil, éste demanda una auténtica "vocación" y una adecuada preparación.

El liderato es una función de SERVICIO. Si deseamos hacer algo por nuestro prójimo y su comunidad, aquí encontraremos el camino práctico para lograrlo.

Cuando en función de nuestra actuación somos reconocidos como "buenos líderes voluntarios", no esperemos honores ni privilegios, porque hemos sabido actuar con AMOR Y HUMILDAD.

La recompensa será el resultado de lo que sintamos en lo más profundo de nuestro ser, y así comprenderemos que al ayudar a crecer a los demás crecemos nosotros mismos.

WALTER TEJADA U.



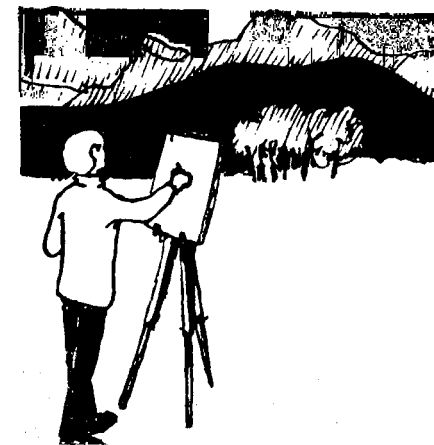
INDICACIONES PRACTICAS



Es común en nuestros días, al hablar de recreación, pensar solamente en aquellas distracciones más corrientes como ser: cine, teatro, fútbol, básquetbol, tenis, billar, ajedrez, etc. Sabemos que estas distracciones son necesarias, ya que es evidente que en la vida tenemos preocupaciones serias: el trabajo cotidiano, estudios, responsabilidades de diversa índole, lo que reclama lo mejor de nuestras energías. Es la lucha por la vida; es en cierta medida la contribución que debemos a la sociedad por lo que ésta, a su vez, nos brinda, en lo que se relaciona con la seguridad, habitación, vestido, alimento, etc. Se tornaría difícil, para gran número de personas, vivir durante mucho tiempo, sanos y equilibrados, con una vida que sólo fuera actividad continua, llevando en sus hombros el peso de esas preocupaciones. El poder de resistencia disminuiría, ya que física y síquicamente no se podría soportar una vida tan intensa si no se dispusiera de períodos para reponer las energías, es decir, períodos de reposo. Es necesario descansar para renovarse, tanto física como mentalmente. De manera general se puede decir que este descanso, tan necesario al organismo, se obtiene en formas distintas :



COMO Y CUANDO NOS RECREAMOS



- a) **El reposo absoluto** — el sueño, tan necesario para la vida.
- b) **El reposo parcial** — al que se recurre corrientemente, entre los períodos de mayor trabajo: descanso después del almuerzo, la lectura de una novela, un corto paseo; en fin, muchas de estas pequeñas distracciones que utilizamos con tanta frecuencia.
- c) **El cambio de actividades** — que es también otro tipo de descanso. Para la persona que ha trabajado físicamente, en forma intensa, significa el jugar una partida de ajedrez; para el empleado o comerciante que durante todo el día ha estado en su oficina barajando números y cifras, el participar en una actividad deportiva, como ser: pelota de mano, tenis, vóleibol, básquetbol, etc., si bien el cuerpo "se cansa" en forma aparente, la mente descansa y se refresca.

Todos tienen necesidad, unos más que otros, de utilizar la forma de descanso que mencionamos más arriba: el sueño, la distracción pasajera o el cambio de actividad. La vida social está organizada en tal forma que disponemos de tiempo para el trabajo, tiempo para el reposo y tiempo libre.

La organización de la sociedad moderna ha permitido, en las últimas décadas, que el tiempo libre o llamado "tiempo de ocio" haya ido en aumento, pero también se han multiplicado de manera extraordinaria las oportunidades para utilizar este **tiempo libre** en formas muy diversas. Y la utilización de este tiempo libre ha llegado a constituir un problema, más aún, podemos decir, uno de los grandes problemas sociales de nuestro tiempo.

Sin duda, estos "momentos de ocio" tienen una importancia muy singular en la vida, porque es durante el tiempo que disponemos fuera de las ocupaciones cotidianas, cuando más nos sentimos verdaderamente libres, en los que podemos realizar plenamente nuestros pequeños y grandes intereses, dedicarnos a hacer las cosas que realmente proporcionan íntima satisfacción.

Cuando se puede evadir, aunque sea por un momento, las preocupaciones de la tarea inmediata, para participar en una actividad, que podrá no tener importancia alguna en relación a los negocios o en relación directa a las tareas cotidianas, es seguramente, cuando sentimos más hondamente la alegría de vivir.

El campo que abarca la recreación moderna es múltiple, amplio y tan variado que puede decirse, ilimitado. Tiene una estrecha relación con la educación física, ya que por medio de sus actividades procura mejorar la salud y la eficiencia técnica individual. Ayuda a acrecentar la capacidad para hacer frente a la vida, no sólo la capacidad en el orden físico o un mejor rendimiento en las tareas, sino una mejor capacitación para gozar de las oportunidades que les ofrece la vida, en forma noble y elevada, cuando ésta se vive en forma sana y equilibrada.

La recreación moderna, mirada desde este punto de vista adquiere una importancia extraordinaria, colocándose en un lugar destacado dentro de la educación. Deja de ocupar, entonces, el modesto lugar que goza en el concepto popular de "distracciones", "diversiones", como una actividad para matar el tiempo en los momentos libres que nos dejan las ocupaciones diarias, para colocarse en un lugar de destaque y significación dentro de una vida bien organizada.

La recreación lleva a las personas hacia una vida sana al aire libre, en contacto con la naturaleza, practicando actividades físicas y deportes, que junto con los beneficios físicos, proporcionan alegría, optimismo, entusiasmo por la vida, junto con la íntima satisfacción que proporciona la libre expresión de la personalidad, gozando de las actividades que contribuye a hacernos sentir mejores, tanto física como mentalmente.

Pero la recreación moderna no se limita solamente a lo expresado anteriormente. Considerando al individuo como una unidad sicobiológica, es decir, cuerpo, mente y espíritu, busca el desarrollo de la personalidad en forma integral. Le ofrecemos la oportunidad de libre expresión a través de diversas manifestaciones del arte: música, pintura, escultura y fomenta la práctica de trabajos manuales con todos los valores educativos que encierran, cuando están debidamente orientados.

Enseña al individuo a ser participante activo en las diversas actividades recreativas, a no constituirse en **mero espectador**. Es éste el mal de nuestros días en la vida recreativa de muchos pueblos, porque las personas no intervienen activamente en las actividades. Se sufre del gran mal que se ha denominado con el término "espectadorisis", es decir, que miles de personas presencian las actividades en las que unos pocos juegan o se recrean, actuando en forma pasiva, desde el punto de vista de la actividad física.

No significa que es inconveniente ser espectador o que no tiene su valor y lugar en la vida, sino que se señala el hecho de que en muchas actividades que ocupan el tiempo libre de multitud de personas, la mayoría son espectadores, cuando lo ideal sería que gran número tomara parte en las actividades que presencian u otras similares.

La recreación moderna considera al individuo, no como un ser aislado, sino también en su relación social, teniendo en cuenta que forma parte de una sociedad, que las experiencias de mayor valor las obtiene en la vida de relación con sus semejantes, aprovechando su participación y colaboración. Sin duda alguna, a medida que los valores individuales mejoran, los progresos obtenidos se proyectan a la sociedad en que vive y actúa. Se propone educar al individuo, para que éste, consciente de sí mismo, de sus derechos y deberes, llegue a ser un elemento útil y positivo para la familia y la sociedad.

La recreación moderna ha dejado de ser sinónimo de "diversión" o "distracción", entretenimiento o matar el tiempo; significa algo de mayor valor y trascendencia social, porque entra a formar parte del plan de educación general e involucra, no sólo a los niños y jóvenes, sino también a los adultos de ambos sexos.



Pero un programa de esta naturaleza no se improvisa o se lleva a efecto por sí solo o debido al esfuerzo de la iniciativa privada. Es necesario que el Estado preste mayor atención a este aspecto de la educación. Es menester que se multipliquen los medios para gozar con actividades sanas y constructivas, que se aumenten los parques públicos de juegos, que se construyan plazas de deportes, que se facilite el acceso a lugares para el "camping" y la vida al aire libre y que se procuren los medios de transportes adecuados y económicos para la movilización de los participantes.

Pero en estas actividades y programas que se consideran necesidades y problemas humanos, es tan importante, y quizás más importante que la organización, el **factor humano**.

Es necesario que hombres y mujeres con una visión clara del valioso y amplio programa educativo que tienen ante sí, de oportunidades insospechadas, conscientes del valor que encierra para el mejoramiento de la sociedad, se **capaciten** para realizar esta obra constructiva, la que requiere, no sólo una preparación adecuada, sino también, un **sentido de vocación**.

En todos los medios y ambientes, sin duda alguna, hay personas que tienen este sentido de vocación en estado latente, aguardando la ocasión propicia para ponerlo en práctica, en favor de sus semejantes, realizando así una labor de mejoramiento social y llevando felicidad y alegría a millares de corazones.

SUGERENCIAS PARA LOS LIDERES

El éxito de un programa recreativo depende, en gran parte, del director o líder. Sin una dirección hábil e inteligente, no se obtienen resultados positivos, aunque se cuente con mucho material y espacio adecuado.

Buena voluntad y voz fuerte, no son los únicos requisitos para que un director o líder tengan éxito. Este debe ser naturalmente social, es decir, que le agrada mezclarse con las personas: poseer un gran sentido del humor, recursos para emplearlos en las situaciones oportunas, inteligencia ágil y vivaz, alegría y simpatía naturales, conocimiento y dominio de lo que enseña, habilidad práctica de la materia, sentido de organización, etc.

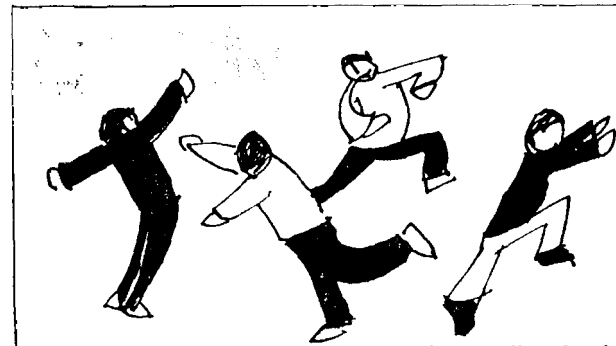
Se ofrecen a continuación una serie de indicaciones que consideramos útiles para los directores y líderes:

MANTENER SENTIDO DEL ORDEN

TODOS LOS PARTICIPANTES EN LA ACTIVIDAD

El primer deber del director o líder es el de recibir a cada uno de los participantes. Es necesario "romper el hielo", muchas veces producto de la timidez, que traen consigo muchas personas cuando entran por primera vez a participar.

Iniciar la corriente de sociabilidad que facilite, aún al más tímido, un momento agradable. Estimular la participación activa de todos los asistentes por medio del juego de círculo grande, una línea receptiva, un movimiento general, lo importante es que cada uno participe en el juego. Introducir vida y entusiasmo a todas las actividades, porque la participación activa en los primeros juegos es buen indicio de una reunión social agradable.

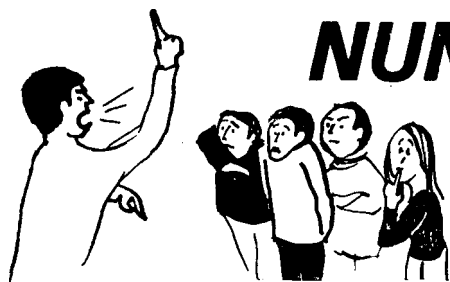


Sin matar el espíritu de alegría es necesario mantener un sentido de orden, especialmente en las actividades de equipos o cuando la prueba que se realiza requiere concentración. Ayudará mucho a este sentido que cada grupo tenga un lugar asignado de antemano y que se nombre un encargado o capitán del mismo.

TENER A MANO EL MATERIAL

Junto con el proyecto de programa, es de suma importancia preparar todo el material que se utilizará en los juegos. Un buen método es el de escribir, al costado de cada juego el material que requerirá, luego controlarlo y llevarlo al lugar de la actividad, colocándolo en un lugar adecuado y de fácil acceso.

El no tener listo el material no ayudará a la buena organización y manejo del grupo, demorando la iniciación de la actividad. Por otra parte, el director o el líder, perderá algo de autoridad. A fin de llamar la atención, y obtener el silencio cuando se requiere, la persona deberá contar con un silbato o campanilla.



NUNCA GRITAR

El director o líder perderá la voz, buen humor y el respeto del grupo, si grita. Si unos pocos participantes continúan conversando no es conveniente hablar más alto que el grupo, pero se debe tratar de obtener la colaboración de los otros participantes por medios adecuados. Se consigue por la fuerza de opinión del grupo, en forma más efectiva, que gritando o dando un concierto de silbato o campanilla.

ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS

Enseñar de manera cuidadosa los juegos, los principios que los rigen y sus reglamentaciones.

Será necesario que el grupo esté quieto, obteniendo la atención de cada participante y, una vez lograda, se harán las indicaciones de manera breve, concisa, con voz clara, lo suficientemente clara para que todos oigan.

Es más fácil explicar las reglas de juego después que los participantes se han colocado en posición adecuada para iniciar el juego. Una vez obtenida la formación, se explican todas las reglas para dar comienzo al juego. Es mejor, antes de iniciarlo, hacerlo jugar una vez que sea bien entendido: esta forma es a menudo, más conveniente que muchas explicaciones.

Explicar el juego con tanto entusiasmo, que los participantes estén ansiosos de comenzar-lo. No hay que impacientarse si los participantes son lentos en aprender. Muchas veces la falta es del director o líder, si el juego marcha equivocadamente.

Las personas de edades más diversas se tornan como niños cuando juegan, así que es conveniente mantener la paciencia y alegría y que todas las acciones se realicen con este espíritu. Que todos entiendan, desde el comienzo, que al sonar el silbato o campanilla, sea el momento de guardar silencio y suspender la conversación y el juego.

CADA MINUTO PLENO

Conseguir el interés de cada participante y mantener cada minuto tan pleno y ocupado, para que no haya lugar al desorden. "El director o líder que tiene éxito es aquel que está todo el tiempo un paso adelante de los participantes".

Frecuentemente se presentan errores, aún cuando los juegos se hayan proyectado con cuidado. Es conveniente anticiparse a ellos, capitalizarlos, girando al lado risueño y rápidamente cambiar a una nueva actividad. Si un juego no se desarrolla correctamente, en forma rápida pasar a otro, porque los momentos agradables de los participantes ocupan el primer lugar.

Las reglas tienen que aplicarse con cierta energía, evitando los juegos que invitan a la "trampa" o engaño. El director o líder debe tener sumo cuidado en involucrarse en este tipo de actividad ya que pierde la autoridad moral frente al grupo.

Conducir las actividades no como un "dictador", sino como un guía y "hacedor" de alegría. Al dirigir los juegos, hacerlo con sentido de seguridad, dando la impresión que se conoce lo que se enseña.

Una actitud de seguridad, un tono de voz decisivo, facilidad en los detalles, que muestra al director o líder seguro de sí mismo, creará confianza en el grupo. Cada palabra o gesto tiene que demostrar vigor y entusiasmo. Un cumplido, una sonrisa, una palabra de estímulo, tendrá como resultado, un espíritu de cooperación para los juegos que se realizan.

COMO ELEGIR LOS EQUIPOS

Cuando los participantes son de ambos sexos, conviene que haya un número igual de damas y caballeros en cada equipo: agrega interés y sociabilidad. Para elegir los equipos de manera simpática, se emplean diversas formas. He aquí algunas sugerencias:

- a) Entregar a cada participante un pedazo de papel o cartulina de color diverso, uno para cada grupo, y así se juntarán los participantes del mismo equipo. Estos papeles se pueden cortar en formas distintas y cada participante deberá encontrar el compañero que tiene el pedazo que forma la figura.
- b) Las señoritas y jóvenes estarán en lugares adyacentes. Se le entregará a cada señorita un pedazo de piolín o hilo y el director o líder entregará el otro extremo a los jóvenes, tirando éstos del suyo hasta obtener la compañera.
- c) Se harán dos círculos concéntricos, las señoritas en el interno y los jóvenes en el externo, caminando en dirección opuesta. Cuando el director o líder hace sonar el silbato o campanilla o cuando se usa música para tal objeto, cuando ésta se detiene se tomarán de los brazos las señoritas y los jóvenes que se encuentren frente a frente.
- d) Se formarán equipos por colores de cabellos: morochos, rubios y castaños o por el color de los ojos o bien "gordos", "flacos" y "medianos".

GUIAR A TODO EL GRUPO

NUMERO DE PARTICIPANTES

En la organización de ciertos juegos, especialmente en los de equipo, es conveniente que los participantes no sean numerosos. Si la cantidad de participantes es grande, los equipos no deberán contar con más de diez personas, así que se harán tantos equipos como sea necesario. Compiten tres o cuatro equipos a la vez, luego los ganadores jugarán entre sí. Cuando los juegos son por parejas, se puede hacer intervenir a diversas parejas, encontrándose las ganadoras al final.

Debemos recordar, que aunque todos los presentes no juegan a la vez, aquellos que actúan de público, también tienen su momento de alegría.



EL PROGRAMA

Al bosquejar el programa hay que tener en cuenta los diversos factores tales como: lugar, número posible de participantes, edades, sexo, tiempo disponible, el tipo de actividades más apropiadas que proporcionen alegría. Se ofrecen a continuación diversos elementos a tomarse en cuenta al proyectar un programa de actividades recreativas:

- a) Dar comienzo a la reunión con la llegada de los primeros participantes, habiendo preparado juegos que sirvan para conocerse y relacionarse.
- b) Al iniciar el programa utilizar juegos que tengan como finalidad mezclar a los participantes para "romper el hielo", a fin de unir y familiarizar al grupo.
- c) Coordinar las actividades en tal forma que facilite el movimiento del grupo, de un tipo de juego a otro, y que los lleve progresivamente de una actividad a la próxima.
- d) Combinar un programa diversificado, es decir, que incluya juegos quietos, activos, mezcladores, postas, trucos de ingenio, etc., con otras actividades en las cuales, unos pocos participan y el resto son espectadores.
- e) Finalizar el programa con un juego interesante, a fin de que el grupo quede con deseos a volver a reunirse y jugar.

JUEGOS



JUEGOS EN MASA

CARRERAS Y POSTAS

LAS BOTELLAS

Los jugadores se dividen en dos o más equipos de un número igual de participantes. Los componentes de cada equipo se colocan en una columna, detrás de la línea de partida. Frente a cada equipo y a una distancia de 10 a 20 metros, se dibujan dos círculos de 0.50 mts. de diámetro, que se toquen por sus lados internos. En uno de los círculos se colocan dos o tres botellas paradas.

Dada la señal de partida, el primer participante de cada equipo corre hacia el círculo que está a su frente y con una sola mano debe cambiar las botellas al otro círculo, las que deben quedar paradas. Al finalizar vuelve a su equipo y tocando la mano del segundo al final de la columna. El segundo jugador repetirá la misma acción y así lo harán todos los jugadores del equipo. El equipo cuyo último jugador llegue primero a la línea de partida, será el vencedor. Debe procurarse que ningún jugador salga antes que su compañero llegue a la línea y que las botellas queden paradas dentro del círculo.

LA CARRETILLA

Los jugadores se dividen en dos o más equipos, de igual número de participantes. Los componentes de cada equipo se colocarán en columna detrás de la línea de partida. El jugador N° 1 pone las manos en el suelo y es tomado por el número 2 a la altura de las rodillas que descansarán sobre las caderas de este último, formando así una carretilla humana. Dada la señal de partida, el número 2 empuja la carretilla hacia adelante hasta atravesar una línea que se ha marcado al frente a una distancia de 10 a 20 mts.; éste regresa a la columna para servir de carretilla al jugador N° 3 y así sucesivamente hasta que todos hayan terminado. La carrera terminará cuando el último jugador haya cruzado la línea con su carretilla.

MONTAÑA DE ZAPATOS

Los jugadores se colocan detrás de la línea de partida, habiéndose quitado de antemano los zapatos. Cada jugador debe numerarse y escribir el número en sus zapatos: si éstos son distintos a los demás no será necesario numerarlos. A una distancia que puede ser entre 15 a 20 mts. se hará la pila de todos los zapatos, los que no deberán estar abrochados hasta arriba. Dada la señal de partida, todos corren hacia la pila, buscan sus zapatos se los ponen y los abrochan bien hasta arriba. Hecho esto vuelven a la línea de partida. El jugador que llegue primero será el vencedor. Puede hacerse más interesante formando dos o más equipos y otorgando puntos por orden de llegada.

EL CANGURO

Los jugadores se dividen en dos o más equipos de un número igual de jugadores. Los componentes de cada equipo se colocan en columna detrás de la línea de partida; al frente de cada equipo habrá una pelota. Dada la señal de comienzo, el primer jugador de cada equipo pasa la pelota hacia atrás de mano en mano, sobre la cabeza de los jugadores hasta que llegue al último. Este la coloca entre sus piernas, y con las manos en las caderas debe ir a saltos llevando la pelota en la posición indicada hasta colocarse a la cabeza de la columna. La pelota no puede ser tocada con las manos. Si el jugador pierde la pelota, puede colocarla nuevamente entre sus piernas en el lugar que cayó, continuando después la carrera hasta llegar a la cabeza de la columna. Al llegar a ésta, toma la pelota entre sus manos y la pasa nuevamente sobre los jugadores, continuándose el juego. Cuando todos hayan llevado la pelota, el penúltimo jugador concluye la carrera colocándose a la cabeza de la columna y levantando la pelota en alto.

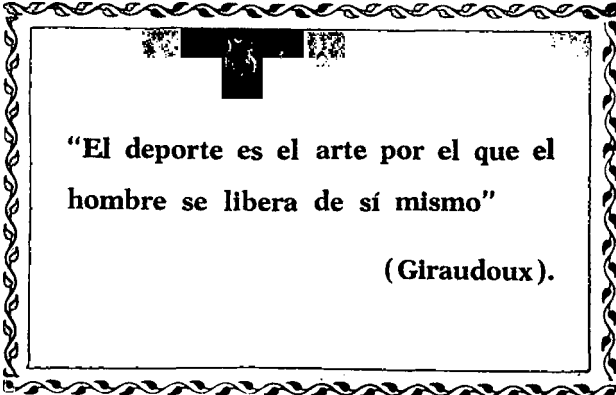
POLLO SALTARIN

Los jugadores se dividen en dos o más equipos de igual número de participantes. Los equipos se colocan detrás de la línea de partida; frente a ésta y a una distancia de 10 a 15 mts. se marca otra línea. El primer jugador de cada equipo tiene un palo de 0.75 de largo; dada la voz de partida, éste corre hacia la línea marcada a su frente, la toca con el palo y regresa inmediatamente. A su regreso da una de las extremidades del palo al jugador N° 2 y los dos, llevando el palo a una corta distancia del suelo, corren hacia el final de la columna que queda entre ellos. Los jugadores que están en la columna deben saltar cuando el palo llega a sus pies. Al llegar al fin de la columna, el N° 2 toma el palo y corre hacia la línea marcada al frente para tocarla. A su regreso da una de las extremidades del palo al N° 3 y el juego continúa. Vencerá el cuadro cuyo último jugador haya atravesado la línea del frente.

CIENPIES

Los jugadores se dividen en dos o más equipos de igual número de componentes. Frente a la línea de partida y a una distancia de 15 a 20 mts., se marca otra línea. Los jugadores de cada equipo montan a caballo en un palo o en una cuerda, cuya extremidad delantera no sobrepasará la línea de partida. Dada la señal de comienzo todos los jugadores corren hacia adelante hasta que el último hombre de la columna haya cruzado la línea a distancia. El Cienpiés da vuelta y regresa a su punto de partida. La carrera concluirá cuando el último hombre haya pasado la línea o punto de partida.

Una modificación a esta carrera es llamada "Carrera paso del Prisionero". Los jugadores se abrazan por detrás y en esta formación cerrada proceden como en la carrera del Cienpiés.



**"El deporte es el arte por el que el
hombre se libera de sí mismo"**

(Giraudoux).

PASAR EL FARDO

Todos los jugadores se dividen en dos o más equipos, de un número igual de jugadores. Cada equipo forma una columna doble, mirándose cara a cara y con las manos tomadas formando un puente. Se elige un jugador de peso liviano que se coloca en uno de los extremos de la columna, de frente a ella y detrás de la línea de partida. Otro jugador de peso pesado se coloca en el extremo de la columna, de cara a ella y a una distancia de 0.75 cms. Dada la señal de comienzo, el jugador liviano (el fardo), corre y salta, cayendo en los brazos de los jugadores que forman la doble columna. El jugador es pasado hasta el final de la columna, siendo ayudado en su salida por el jugador allí colocado. La carrera termina cuando los pies del fardo tocan el suelo. Es importante que el fardo mantenga los brazos rígidos.

Los jugadores se dividirán en dos o más equipos de igual número de participantes, debiendo ser impar el número de ellos. El jugador más liviano se colocará al frente de cada equipo y el resto de participantes formará en parejas. Cada pareja cruzando sus manos, formará una silla. Al frente de cada equipo y a una distancia de 10 a 20 mts. desde la línea de partida se marcará otra.

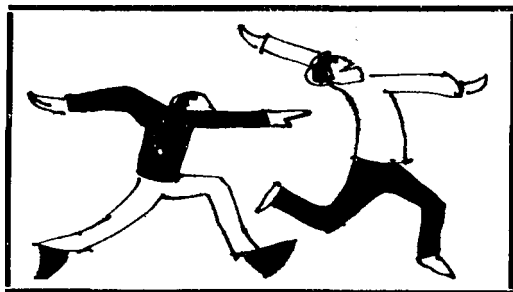
Dada la voz de comienzo, el jugador liviano que está frente al equipo, saltará, sentándose en la "sillita de oro" y tomándose con sus manos del cuello de los jugadores, para mayor seguridad. El terceto correrá así hasta la línea del frente, descendiendo el que iba sentado y quedándose los que formaban la silla detrás de esa línea. El jugador que fue sentado regresará a la línea de partida y volverá a sentarse en la "sillita de oro", formada por la próxima pareja, repitiendo lo mismo que la anterior. Y así sucesivamente...

SILLITA
DE ORO

BASQUETBOL

Los jugadores se dividirán en dos o más equipos de igual número de participantes, colocándose cada equipo, detrás de la línea de partida que se marcará a una distancia de 5 mts. del tablero. Este juego puede efectuarse de la siguiente manera:

- a) *La pelota es pasada por sobre la cabeza de cada jugador, comenzando el primero de cada equipo. Cuando llega al último de la columna éste la toma, corre hacia el tablero que está al frente y trata de embocar en el cesto. Lanzará hasta que convierta el gol, entonces tomará la pelota, corre hacia su equipo, se coloca al frente y se repite la misma jugada, hasta que todos los jugadores hayan intervenido. Ganará el equipo cuyo último jugador una vez convertido el gol llega con la pelota a la línea de partida.*
- b) *El mismo procedimiento que el anterior, pero sólo se hará un lanzamiento al cesto y se contarán los puntos por cada gol convertido. El cuadro que al finalizar primero tenga el mayor número de puntos a su favor, será el vencedor.*
- c) *Lo mismo que los juegos anteriores, debiendo el último de la columna, que recibe la pelota, convertir en ambos cestos.*
- d) *En la misma forma que los anteriores, pero al moverse hacia el tablero del frente, hacerlo rebotando la pelota.*



MANCHAS Y PERSECUCIONES

SALVANDO AL COMPAÑERO

Se elige un jugador para empezar el juego, este llama a otro jugador a quien quiere manchar; entonces un tercer jugador sale en defensa del segundo y cruza entre los dos. El tercer jugador por el hecho de haber cruzado se vuelve perseguido; otro jugador cruzará a estos dos, desviando al perseguidor hacia él. En otras palabras, siempre que un jugador cruza entre el perseguidor y el perseguido, este último es relevado de la persecución y no debe correr más. Siempre que el perseguidor toque al jugador, el perseguido tomará su puesto.

LA TORTUGA

Se eligen uno, dos o tres jugadores para ser manchas, esto depende del número de participantes. Los jugadores pueden evitar ser manchados, acostándose sobre sus espaldas, con las extremidades al aire. Mientras conserven esta postura no podrán ser manchados.

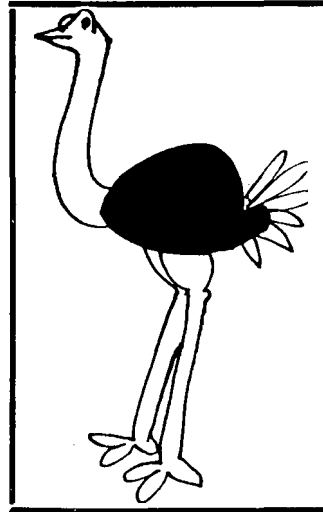


EL MONO FELIZ

Se elige un jugador para iniciar el juego. Dada la señal de comienzo, este jugador tratará de "manchar" a cualquier otro, quien estará a salvo, siempre que se cuelgue de alguna parte u objeto que esté más alto de la cabeza y levantando los pies del suelo. El jugador que ha sido tocado toma el puesto del perseguidor.

LA GUADAÑA

Los jugadores forman un círculo, el maestro se coloca en el centro de éste, sentado o agachado, con una garrocha, palo o cuerda. El objeto del juego es el de mover la garrocha o la cuerda, describiendo un círculo en el suelo en tal forma que el extremo distante de ésta pase por debajo de los pies de los jugadores. Estos deben saltar para evitar ser tocados por la guadaña; el jugador que ha sido tocado debe retirarse del círculo, siendo vencedores los cuatro últimos. Es bueno recomendar que se salte con los pies juntos, para evitar ser tocado con facilidad.



EL AVESTRUZ

Los jugadores perseguidos para estar a salvo deben descansar sobre un pie, con la mano opuesta colocada debajo de la rodilla del mismo lado, y tomándose de la nariz. Este juego resulta más interesante y activo permitiendo al perseguidor dar un pequeño empujón a los que están en esta postura, quienes si no la conservan, se exponen a ser manchados.

CARRERA RELAMPAGO

Los jugadores forman tres círculos concéntricos, de manera que cada columna tenga tres jugadores, todos mirando hacia el centro. Se elige un jugador que inicia el juego. Este corre por la parte externa del círculo, toca a un jugador de cualquier columna, éste a sus compañeros y los cuatro correrán alrededor del círculo tratando de llegar al punto de partida. Los tres primeros que lleguen, se colocan en columna y el cuarto tendrá que repetir el juego. No se puede correr por la parte interna del círculo.



NEGRO JUAN

Se marcarán dos líneas paralelas en el terreno a una distancia de 10 a 15 mts. Los jugadores se estacionarán fuera de estas líneas, eligiéndose uno de ellos que será el Negro Juan. Este jugador se colocará en el centro del espacio encerrado entre las dos líneas y gritará tres veces seguidas: Negro Juan. Al oír estas palabras los otros jugadores correrán hacia la línea opuesta y el Negro Juan tratará de agarrar a cualquier jugador. El jugador apresado, juntará manos con aquél y le ayudará en las próximas jugadas. Este juego tiene una característica particular que es la siguiente: el jugador que ocupa el centro, en vez de decir Negro Juan, puede engañar a los jugadores gritando "Verde Juan" o "Amarillo Juan", etc., y a cualquier jugador que corra ante esta falsa alarma, se le considerará cautivo y deberá juntarse con los jugadores que están en el centro. Lo mismo ocurrirá con el jugador que corra antes de la tercera repetición de Negro Juan. Otra forma de dar una falsa alarma es que algunos de los jugadores que están en el centro dé la alarma; sólo el original Negro Juan puede dar la voz de partida. Cualquier jugador que corra a la señal dada por otro jugador que no sea el original debe juntar manos con los del centro. El primer jugador apresado será el que comenzará la próxima vez.

EL RATON Y EL GATO

Se eligen dos jugadores, uno será el gato y el otro el ratón. Los otros jugadores formarán un círculo con las manos tomadas, el ratón se colocará dentro del círculo y el gato fuera. Dada la señal de comienzo, el gato tratará de entrar al círculo y el ratón de escapar para no ser apresado.

Ambos jugadores podrán correr tanto por fuera como por dentro del círculo, pero los jugadores que forman éste, ayudarán al ratón levantando los brazos para dejarlo pasar e impedirán que el gato entre o salga del círculo. Cuando el ratón es apresado participa con los otros jugadores que forman el círculo, el gato hará de ratón y se elegirá a otro jugador para que haga de gato. Si el número de jugadores es grande se pueden hacer varios círculos y elegir varios ratones y gatos a la vez.

EL LOBO Y LAS OVEJAS

Se eligen dos jugadores, uno será el lobo y el otro el pastor. El resto de los jugadores se colocará detrás del pastor, cada uno colocando sus manos sobre los hombros del compañero que tiene al frente. Dada la voz de comienzo el lobo tratará de apresar alguna oveja y el pastor deberá proteger su rebaño. Solamente la última oveja en la columna podrá ser tocada, y si la columna es muy larga, podrá convenirse de antemano que serán las 5 ó 10 últimas. El pastor, a fin de proteger su rebaño del lobo, abrirá sus brazos corriendo de un lado para otro para contrarrestar los esfuerzos de éste. Las ovejas pueden cooperar, doblando la columna en distintas formas para evitar que el lobo toque a las ovejas codiciadas. Si el lobo logra tocar alguna, ésta hará de pastor y se elegirá otro lobo.

DALE DURO

Los jugadores se forman en círculos y colocan sus manos atrás, mirando hacia el centro. Se elige un jugador para iniciar el juego, al que se le entregará una toalla anudada en un extremo; corre alrededor del círculo y la pone en las manos de uno de los jugadores. Este vuelve para quien está a su derecha y lo azota con la toalla, quien entonces tratará de evitar el castigo, corriendo una vuelta alrededor del círculo, perseguido por el que lo azota hasta llegar a su primitivo puesto.

LA PELOTA ENVENENADA

Este juego puede ser practicado tanto con una pelota de tenis como con una de básquetbol. Se marca un cuadrado en el centro del terreno y todos los jugadores se colocan en él. Uno de los jugadores, elegido de antemano, tira la pelota al aire, e inmediatamente los otros correrán en cualquier dirección, lo más lejos posible. El jugador que arrojó la pelota queda en su lugar, la toma y grita: "retenida"; al oír esta palabra, todos los jugadores quedan parados en el lugar que están. El que tenga la pelota la arrojará al jugador que desee y si lo toca, éste cambiará lugar con él; si no logra tocarlo todos vuelven al cuadrado y el mismo jugador intentará otra vez. Si yerra las dos veces será "fusilado", debe colocarse frente a la pared, dando la espalda a la columna, y cada jugador de una distancia de 5 a 6 mts. le tirará un pelotazo.

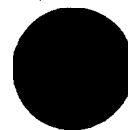


TODOS CONTRA TODOS

Se marcan en el centro del terreno dos líneas paralelas a una distancia de 1.50 mts. Se forman dos equipos, los que se situarán en fila, detrás las líneas dando el frente. Varias pelotas de trapo deberán ser distribuidas igualmente entre los equipos. A la señal de comienzo, los adversarios se lanzan las pelotas con el objeto de tocarse. Si un jugador toma la pelota en el aire no se cuenta como un golpe, pero si intenta cogerla y falla, o es tocado por ella, se cuenta como un golpe en favor de los adversarios. Con un tiro solo un jugador puede ser tocado. El cuadro que consigue el mayor número de golpes durante cierto tiempo gana la partida.

EL FUGITIVO

Todos los jugadores menos dos se enlazan de los brazos, formando parejas. De los dos jugadores libres uno será el perseguidor y el otro el perseguido. Este último podrá estar a salvo siempre que enlace su brazo con el componente de una pareja; en este caso el otro componente se convierte en perseguido y debe tratar de hacer lo mismo.



BLANCO Y NEGRO

Se traza sobre el terreno dos líneas paralelas, a una distancia de 15 a 20 mts.; una línea central y paralela a las líneas finales, dividirá el terreno en dos partes iguales. Se precisa una tablilla u otro objeto de unos 0.10 cms. con una cara pintada de negro y la otra de blanco. Se forman dos equipos, los que se colocarán a lo largo de la línea central, frente a frente y a un metro de ella. Un equipo será los "blancos" y el otro los "negros". El juez lanza la tablilla al aire, si al caer muestra el lado blanco, todos los del cuadro negro deben escapar a su base y el equipo blanco le da caza. Cada jugador tocado por uno del equipo blanco es conertido en miembro de dicho equipo. Los equipos se forman como al principio y se procede en la misma forma. Se entiende que según el color que muestre la tablilla, un equipo se convierte en perseguido y el otro en perseguidor. Puede hacerse más activo este juego, si a la tablilla se le ata un pedazo de cuerda para moverla con mayor rapidez.

VARIACIONES

- a) El jugador tocado deberá traer a caballo a su perseguidor hasta la línea central.
- b) Los jugadores tocados quedan automáticamente eliminados del juego, hasta que todos queden eliminados.
- c) En la línea central, los jugadores se colocarán de espalda y entonces el que dirige el juego dará en voz alta el color que ha salido.

JUEGOS DE LUCHA Y FUERZA



LUCHA DE BASTONES

Este juego de fuerza puede realizarse con bastones. Los jugadores se dividen en dos equipos, se marcarán dos líneas paralelas en el centro del terreno, a una distancia de un metro. Cada equipo se colocará detrás de estas líneas, teniendo los bastones uno de los equipos. El jugador que tiene el bastón, tomará por un extremo, dándole el otro extremo al jugador que tiene a su frente. Dada la señal, comienza la cinchada y cada jugador tratará que su oponente pase a su línea. El jugador que ha pisado el terreno de su oponente, estará vencido y no debe luchar más. Vencerá el cuadro que tenga mayor número de oponentes en su terreno.



LUCHA INDIA

Los jugadores se acuestan boca arriba, uno al lado de otro, de modo que sus brazos derechos se toquen y sus piernas se extiendan en sentido opuesto. A la señal de comienzo, los jugadores levantan y bajan las piernas derechas 3 veces, y a la tercera la entrelazan y luchan. Será vencedor aquel que hacer una vuelta a su contrario.

LUCHA ESPARTANA

Los jugadores avanzan el pie derecho, hasta que se toquen por sus bordes externos, y se dan la mano del mismo lado. El objeto del juego es el de derribar al adversario o hacer mover uno de los pies. Se repite con la mano y pie contrario.

Se traza sobre el terreno un círculo de unos dos metros de diámetro. Se eligen dos jugadores para iniciar el juego; éstos se colocan en el centro, parados sobre un eje, con los brazos cruzados sobre el pecho.

A la voz de listos, tratan de "pecharse" o esquivarse. El jugador que sale del círculo, pisa la circunferencia, o toca el suelo con cualquier parte del cuerpo que no sea el pie sobre el que descansa, pierde la riña.

PELEA DE GALLOS



CUNCUNA

Los jugadores se dividirán en dos equipos de igual número de participantes. Formarán en dos columnas, colocándose una frente a la otra. Los jugadores de cada equipo se juntarán, tomándose con los brazos alrededor de la cintura del jugador que tienen al frente.

El primer jugador de cada equipo, la cabeza, se tomará con sus brazos, pasándolos alrededor de los hombros. Se marcará una línea central que divide los dos equipos.

Dada la voz de comienzo, cada equipo empezará a hacer fuerza tratando de hacer pasar al equipo contrario a través de la línea central. Se puede establecer un periodo de tiempo, un minuto, ganando el equipo que hizo recorrer más terreno al contrario.

EL CABALLO CHUCARO

Los jugadores se alistas en parejas formando dos círculos concéntricos, dejando entre cada pareja un buen espacio. Cada pareja debe estar equilibrada por jugadores de un mismo peso, más o menos. Los jugadores del círculo interior son los "caballos" y los del exterior los "jinetes". A la voz de comienzo, todos los jugadores montan a caballo de su compañero, quienes se mantendrán derechos, tomando firmemente las piernas de sus jinetes.

Uno de los jinetes tendrá en sus manos una pelota de vóleybol o básquetbol, y la pasará a otro jinete y así irán pasando sucesivamente, al costado, frente u oblicuamente. Los caballos corcoveando, moviendo el cuerpo, (no agachándose o cambiando de lugar, tratarán de evitar que los jinetes tomen la pelota). Si uno de éstos fracasa en tomar la pelota, cayendo al suelo, se cambiarán los puestos: los jinetes serán caballos y éstos se tornarán jinetes.

CABALLERO VALIENTE



Los jugadores se dividirán en dos equipos de igual número de participantes. Uno de los equipos llevará un distintivo para facilitar la identificación.

Los equipos se colocarán frente a frente, a una distancia de unos 5 mts., formándose parejas en cada equipo. El jugador ubicado adelante es el "caballo" y el de atrás "caballero".

Dada la voz de comienzo, el "caballero" montará, adelantándose la pareja, para iniciar el combate. Los "caballos" deberán tener firme las piernas de los "caballeros", y éstos, utilizando tácticas de lucha, tratarán de hacer desmontar al "caballero" enemigo.

Los "caballos" no podrán utilizar las manos para luchar, pero se podrán ayudar, corcoveando o moviéndose. El "caballo" que es forzado a tocar el suelo con cualquier parte del cuerpo o a desmontarse el caballero la pareja queda eliminada.

Si los dos "caballeros" caen, ambas parejas deben abandonar el juego.

Dos o más "caballeros" podrán luchar contra uno, al mismo tiempo. El equipo que logre eliminar a todos los contrarios, será el vencedor. También puede establecerse un periodo de juego, ganando el equipo que haya derribado más "caballeros". Luego se cambia de posiciones, los "caballeros" se tornan "caballos" y éstos "caballeros".

ABRAZO DEL GORILA

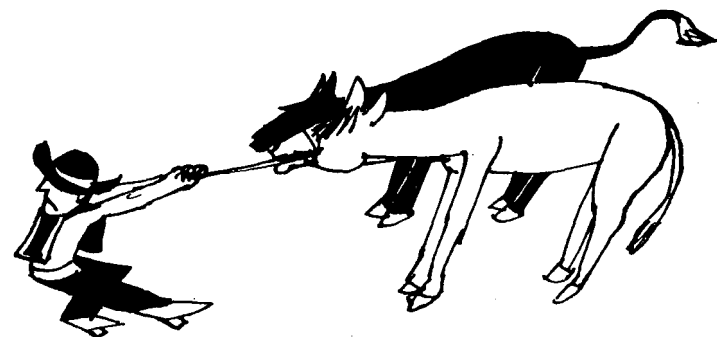
Se marcarán dos líneas a una distancia de 1.50 mts. o más entre sí. Dos jugadores se colocarán en el centro de este espacio y pasando sus brazos por detrás de los hombros, tomarán sus manos detrás del cuello. A la voz de comienzo, cada jugador tratará de arrastrar a su rival hacia la línea que tiene a sus espaldas.

RUEDA HUMANA

Todos los jugadores se sentarán en el suelo, bien juntos, colocando sus piernas hacia el centro del mismo. Se elegirá un jugador quien será el "Huno". Este se colocará en el centro del círculo, manos junto al cuerpo, y adquirirá una postura bien rígida.

A la voz de comienzo, todos los jugadores levantarán sus brazos, oblicuamente hacia el centro del círculo y el Huno, se dejará caer sobre las manos de uno de ellos, quien a su vez lo pasará a su vecino, continuando así el juego hasta que uno de los jugadores, al aflojarse sus brazos lo deja caer. Este jugador ocupará de inmediato la posición del Huno.

Será necesario que el Huno siempre mantenga sus pies en contacto con el suelo. El número de participantes en este juego deberá ser de 20 a 25 personas.



MULITAS PORFIADAS

Los participantes intervendrán, distribuidos por parejas en cada equipo. En lo posible será conveniente colocar en el piso una colchoneta para hacer la actividad más confortable.

Un jugador hará de tractor, conviene el más pesado y fuerte. Se colocará arrodillado con manos en el suelo, o sea en "cuatro patas" dando la espalda a su tractor contrincante, en tal forma que sus pies se toquen. El compañero sentado sobre su espalda, dándose frente uno al otro, sus piernas entrelazadas por debajo del tronco de su tractor. Brazos extendidos al frente, a la altura de los hombros y manos tomadas. A la voz de comienzo cada "tractor" iniciará la marcha hacia el frente, hasta que uno de los equipos logre desmontar a su contrincante.

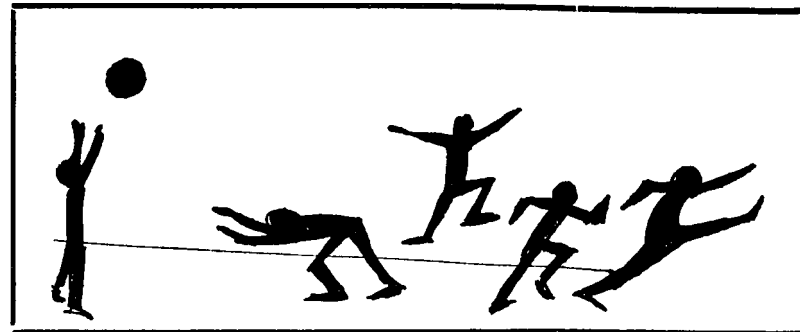
Nota.— Casi todas las luchas, y con el propósito de que participen el mayor número de jugadores, se podrán disputar por equipos dándoles el puntaje correspondiente a los ganadores.

SALTO DEL CONEJO

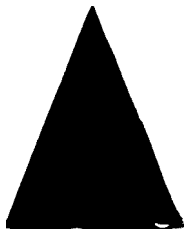
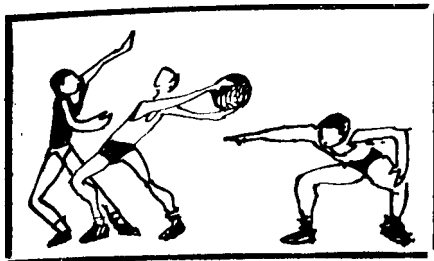
Se marcará un círculo en el piso de dos o más metros se diámetro. Dos jugadores se ubicarán en el centro, frente a frente y en cuclillas, brazos al frente.

Dada la voz de comienzo los jugadores tratarán de hacer perder el equilibrio a su contrincante, empujándole en sus manos. Los jugadores podrán evitar el empujón saltando atrás o al costado, pero nunca quitando las manos. Así mismo el que no mantenga dicha posición será descalificado.

JUEGOS DE MEDIANA ORGANIZACION



FLASHBOL



- a) Es éste un juego que tiene bastante de béisbol, básquetbol y pelota venenosa.
- b) Cancha.— Las dimensiones de una cancha de básquetbol, en uno de cuyos extremos se trazará la línea de bateo.
- c) En el extremo opuesto a esta línea de bateo, se establecerá la zona de 'seguridad', esta zona se delimitará trazando a 1.50 mts. de la línea que limita el largo, una línea que cruce toda la cancha.
- d) Pelota y bate.— Una pelota vieja de vóleybol, no inflada, y un palo de 60 cms. de largo.
- e) Equipos.— Podrá ser integrado por 8, 10, 12 ó 14 jugadores (el número de participantes depende de la cantidad de muchachos tomando en cuenta sus edades).
- f) El juego.— El equipo 'A' ocupa la mitad de la cancha en que está trazada la zona de 'seguridad', distribuyéndose de tal manera que cubran bien todo el terreno. Los integrantes del equipo 'B' se agrupan en parejas detrás de la línea de bateo. La primera pareja del 'B' inicia el juego, mientras un componente de la misma le lanza la

pelota al otro, éste tratará de batearla hacia la zona ocupada por "A", y al mismo tiempo los jugadores corren tratando de llegar hasta la zona de seguridad, para luego volver a su línea de bateo, infiltrándose para conseguirlo por entre los componentes del equipo "A".

Si uno de los jugadores consigue volver a su base, o sea a la línea de bateo, sin ser "muerto" por el equipo adversario, obtiene para el suyo un punto, si regresan los dos, obtienen dos puntos.

- g) Para "matar" a un jugador es necesario tocarlo con la pelota en cualquier momento, desde que batean la pelota hasta que regresan de nuevo a la línea donde batearon.

Nota importante.— Si una pelota bateada, es tomada *directamente en el aire* por el equipo que está en el "campo", se "mata" automáticamente a la pareja de corredores.

- h) Una variación a este juego se puede hacer permitiendo hagan a su propio riesgo "doble corrida"; pero si son muertos en la se-

gunda corrida pierden el punto que consiguieron en la primera.

- i) Una vez que todas las parejas del equipo "B" completaron su turno al bateo, se cambia y el equipo "A" pasa al bateo, mientras el B pasa al campo.
- j) Gana el equipo que al finalizar el *partido* haya obtenido más puntos.
- k) Se considera terminado un "partido" cuando ambos equipos hayan completado su turno al bateo.
- l) Dentro de la zona de "seguridad" los corredores no pueden ser "muertos".
- m) Los jugadores del equipo que está en el campo, no pueden perseguir con la pelota a los corredores, deben pasársela entre sí y arrojarla al corredor en el momento que lo crean oportuno para matarlo.
- n) Una pelota bateada debe pasar por lo menos la mitad de la cancha, aunque rodando o después de picar en el piso.
- o) Si un bateador no consigue pegarle a la pelota en tres veces consecutivas o ésta no ha sido enviada más allá de la mitad de la cancha, se considera esa pareja "muerta".

BABYFUTBOL

Este juego está basado fundamentalmente en el fútbol, y se aplica la mayoría de sus reglas, salvo algunos puntos especiales que se mencionan a continuación.

- 1.— Número de jugadores.— 6 por cuadro: 1 golero, 2 defensas y 3 delanteros. Se permite cambiar de golero o de posiciones cuando lo determine el capitán y con permiso del juez. Cuando se patear un pe-



nal tiene que atajar el golero que estaba al producirse la falta.

- 2.— La cancha.— Se puede usar el área de la cancha de básquetbol.
- 3.— Zona de gol y penal.— Se traza una línea a 5mts. de la línea final, a través de toda la cancha.
- 4.— Goles.— Los postes estarán a 4 mts. sobre la línea final y el travesaño estará a 2 mts. del suelo. z
- 5.— Pelota.— Será una especial, forrada interiormente, para evitar que rebote demasiado.
- 6.— Duración de los partidos.— Como máximo 2 tiempos de 10 minutos, con 2 ó 5 minutos de descanso.
- 7.— Elección de cancha.— Se sortea, el ganador elige de qué lado prefiere jugar, o dar el puntapié inicial. En el segundo tiempo se cambia de cancha y mueve la pelota el equipo contrario.
- 8.— Puntapié inicial.— Se patear en cualquier dirección. Antes que ruede un metro debe ser tocada por un compañero del que la movió. Si pasa el metro, cualquier contrario puede tocarla. La violación se penará con un tiro libre.
- 9.— Pelota fuera.— Sólo se cobra fuera en las líneas finales. No se cobra fuera en las líneas laterales (gimnasio).
- 10.— Corner.— Se sirve desde la esquina con las manos, llevando la pelota desde atrás de la cabeza. No vale el gol directo.
- 11.— Pase del golero.— Cuando el golero hace un pase, la pelota debe picar en el suelo antes de la mitad de la cancha. La violación se penará con un tiro libre desde la mitad de la cancha.

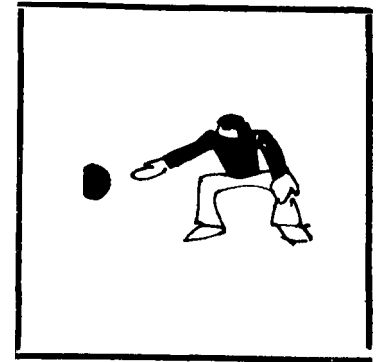
- 12.— Patear alto.— No se permite tiro por alto, exceptuando si es un pase del golero. Se penará con un tiro libre desde donde se dio el puntapié.
- 13.— Tiros al gol o pases de lejos.— No se permite patear al gol desde la mitad de la cancha. La violación se pena con un tiro libre donde se pateó la pelota.
- 14.— Tiros libres.— En ninguna de las violaciones anteriores se permite patear directamente al arco. Se puede patear directamente al arco en un tiro libre por foul o mano.
- 15.— Off-side.— No se cobra en ninguna circunstancia.
- 16.— Fouls.— Igual que en el fútbol: agarrar, empujar, patear a un contrario. No se permite cargar al golero. Por jugada peligrosa: retener la pelota entre las piernas estando en el suelo, por patear levantando peligrosamente el pie. Al tocar la pelota sin intención no se cobra.
- 17.— Conducta deportiva.— Este es un juego entre caballeros. No se permiten jugadas bruscas y malintencionadas, lenguaje incorrecto, etc.

LINAO

- 1.— El linao es un juego que proviene de una combinación de básquetbol, fútbol y rugby. Se juega con las manos como el básquetbol, se avanza con la pelota como el rugby; y cuya finalidad consiste en hacer goles en un arco como el de fútbol, lanzando la pelota de cierta distancia.
- 2.— Cancha.— El área de juego puede ser una cancha de básquetbol. No se cobra

pelota "fuera" por las líneas laterales, sólo se cobran los "corners" y pelotas "fuera" por las líneas de gol. Los corners se lanzan desde la esquina correspondiente, con ambas manos y por encima de la cabeza. En este juego no se puede convertir el gol desde dentro del área de penal. Los arcos son iguales que los de Minifútbol. Pero frente a cada arco y tomando como eje el centro del mismo, se trazará con tiza un semicírculo de 5 mts. de radio, el espacio comprendido en este semicírculo se llamará "área de penal".

- 3.— Pelota.— Preferentemente se utilizará una de vóleibol, no muy inflada, a los efectos de amortiguar los pelotazos.
- 4.— Equipos.— Estarán formados por 7 jugadores, uno de los cuales será el golero. La formación es igual a la de Minifútbol. (El número de jugadores puede variar según las edades y el espacio donde se juegue).
- 5.— El juego.— Se inicia lanzando la pelota al aire y en el centro cualquiera puede entrar a disputarla.
- 6.— La finalidad es pasarse la pelota entre sí y convertir goles desde fuera del área penal. Si la pelota viene de un rechazo o de un pase del golero, y es tomado dentro del área penal se puede tirar directamente al arco, aún estando dentro de dicha línea.
- 7.— Se avanza con la pelota tomándola con ambas manos, pero no sujeta contra el cuerpo.
- 8.— La forma de impedir que un jugador avance, es tomándolo del tronco entre



"Rehacer organismos sanos y equilibrados mediante la educación física y la disciplina deportiva" (Libert).

los hombros y la cintura. *No se permite agarrar del cuello, cabeza, brazos, ni de la cintura para abajo. Se puede tomar del cuerpo y no de la ropa.*

9.— *Sólo se puede tomar al jugador que tiene la pelota.*

10.— *Después de cada gol y al iniciar el segundo tiempo, se procede como al iniciar el partido, pelota al aire y en el centro.*

11.— *Penalizaciones.— El golpear a un adversario, hacer zancadillas, tomar la ropa o por debajo de la cintura, patear la pelota, avanzar sujetándola contra el cuerpo; se cobra dando un lanzamiento al adversario desde el lugar donde se cometió la falta; este lanzamiento no puede ser directo al arco, y los jugadores no deben estar a menos de 4 mts. del jugador que hace efectivo dicho lanzamiento.*

12.— *Si cualquiera de las faltas mencionadas se cometen dentro del área penal o contra un jugador que está lanzando al arco, se cobra "penal".*

13.— *El tiro penal se ejecuta con una mano, y no puede amagar, desde fuera del área penal frente al gol, y ningún otro jugador, excepto el arquero, podrá estar dentro de dicho arco.*

14.— *Cuando dos o más jugadores se disputan la pelota y la "traban", se da pelota al aire en el lugar que ocurrió la incidencia, excepto si ésta ocurrió en el área penal, el salto se dará fuera de la misma.*

15.— *Cuando la pelota es sacada por el goletero, ésta no podrá pasar más allá de la mitad de la cancha, sin haber sido tocada antes por un jugador o haber dado un pique en el suelo.*

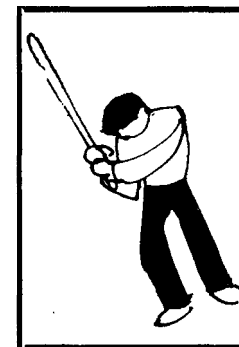
16.— *Tiempo.— Los partidos no podrán tener una duración mayor de dos tiempos de 10 minutos cada uno y con unos 5 minutos de descanso.*

17.— *El juez es la autoridad máxima en la cancha. Los incidentes que se puedan producir y que este reglamento no contemple, serán solucionados por el juez de acuerdo a un criterio de justicia.*

MINIBEISBOL

Este juego es una simplificación del béisbol, es muy apropiado para jugar con niños de la enseñanza básica.

- 1.— La cancha.— Cancha de básquetbol, gimnasio, patio, etc.
- 2.— El "lanzador" estará enfrente y a 6 mts. del bateador.
- 3.— Pelota y bate. —Una pelota usada de vóleibol, no muy inflada y un bate si es posible chico.
- 4.— Finalidad del juego.— Es igual que en béisbol, conseguir anotar el mayor número de entradas (un punto cada entrada). Se considera una entrada cuando un corredor del equipo que está al bate, consigue recorrer las cuatro (4) bases sin ser muerto.
- 5.— Los equipos. —Estarán constituidos por 8 jugadores, distribuidos de la siguiente manera:
 - a) un lanzador
 - b) un recibidor
 - c) tres jugadores de base
 - d) dos o tres jugadores de campo.



"El hombre debe modelar siempre su alma mediante el cuerpo"
(Blondel).

Nota.— El número de participantes puede variar (aumento) cuando se trata de niños muy chicos.

- 6.— Ubicación de los equipos para comenzar el juego.— Se sortea como en béisbol, y quien gane podrá elegir entre jugar primero al campo o bateo.
- 7.— Duración de los partidos.— Serán de cinco (5) vueltas completas, se considera una “vuelta” cuando ambos equipos han completado su turno al bateo. Si el equipo segundo al bateo obtiene mayor número de entradas en cualquier “vuelta” se declarará ganador a este equipo aún cuando no complete totalmente la quinta “vuelta”.
En caso de empate al finalizar las cinco (5) vueltas, se jugará una más hasta lograr una situación de desempate.
- 8.— Un equipo termina su turno al bateo cuando se produce un tercer “muerto”.
- 9.— El orden de bateo de los jugadores de un equipo será siempre el mismo, debiendo entrar al bateo aquel jugador que no participó por haberse producido el tercer muerto en su equipo.
- 10.— El bateador se convierte en corredor cuando:
 - a) consigue batear una pelota a terreno bueno.
 - b) el lanzador ha enviado cuatro (4) pelotas malas, y el bateador no hace intento de batearlas, tiene derecho a la primera base.
- 11.— El bateador que después de golpear la pelota lanza con fuerza el bate, debe ser declarado muerto.

- 12.— El equipo que está al campo puede matar a un corredor cuando:
 - a) éste falla a tres pelotas lanzadas a la altura conveniente.
 - b) toma directamente en el aire una pelota bateada.
 - c) el jugador de primera base recibe la pelota estando en contacto con la base o en posesión de la pelota, antes que llegue el corredor a ella.
 - d) los jugadores de las bases, segunda, tercera y cuarta, toquen con la pelota a un corredor fuera de la base.
 - e) un corredor que está corriendo de una base a otra, se le lanza la pelota y es tocado por ella.
 - f) una pelota bateada si toca a un corredor fuera de base, éste debe ser declarado muerto.
- 13.— Se considera “pelota buena” cuando ésta es lanzada sobre la cuarta base y no más abajo de las rodillas, ni más alta de la cabeza del “bateador”. Una pelota que no pase por estos límites será considerada mala .
- 14.— Una pelota que rebota en cualquier lugar del área de juego y es tomada en el aire, no se cuenta como “muerto”, sino que prosigue el juego como si hubiera rebotado en el piso.
- 15.— Pelota “bateada buena”.— Se considera tal cuando la pelota es bateada dentro del campo marcado o fijado. Una pelota que no entre a terreno entre los puntos mencionados será considerada bateada mala.
- 16.— El primero y segundo golpe “pifiado” que cometa el bateador se cuenta como bueno, no así, no así el tercero.

“El primer aspecto del deporte es el de ser un juego leal” (Van Berwaer).



“La nobleza del descanso proviene de ser hijo del esfuerzo y padre de un nuevo esfuerzo” (Hoyois).

- 17.— Cualquier pelota bateada sea o no buena, si es tomada directamente en el aire, se mata al bateador.
- 18.— Una pelota que roza el bate y toca al bateador directamente, mata automáticamente a éste.
- 19.— Un corredor no podrá desviarse al correr de una base a otra de la línea que une las bases.
- 20.— El lanzador para enviar la pelota al bateador deberá hacerlo con una sola mano y desde abajo, con el brazo extendido.

PELOTA CIEGA

Este es un juego apropiado para niños de enseñanza básica y da la oportunidad de movimientos activos, esquivas, saltos, carreras, etc.

- 1.— Area: la cancha puede ser la de básquetbol, dividiéndose por medio de dos líneas en tres canchas iguales.
- 2.— Los equipos: se formarán tres (3) equipos de igual número de jugadores, pudiendo contar cada equipo 8 a 12 integrantes. A cada equipo se le puede asignar un nombre o color para distinguirlo. Al iniciar el juego los equipos ubicados en las canchas exteriores, se ubican en la línea divisoria, debiendo tener durante el juego, por lo menos, un pie en la línea respectiva.
- 3.— Objeto del juego: el objeto del juego es el de pegar con la pelota, por medio de un lanzamiento directo —no pegando en el suelo— a los jugadores que están en la cancha central. El jugador tocado debe abandonar el juego.

Los dos equipos de las canchas exteriores, juegan contra el equipo central, y éste a su vez, con los equipos exteriores, tratando de tocar con la pelota a cualquier jugador, de los otros dos equipos.

- 4.— Iniciación del juego:
 - a) El partido constará de tres tiempos, o tres entradas de cinco minutos de duración.
 - b) cada tiempo o entrada comienza con los equipos en formación como se indica en el diagrama, por supuesto con las rotaciones después de cada tiempo.
 - c) se inicia el juego, lanzando el juez la pelota al equipo central y haciendo sonar al mismo tiempo su silbato.
 - d) el jugador del equipo central que toma la pelota, corre hacia cualquiera de las líneas demarcatorias de las canchas externas, lanzando la pelota a fin de tocar a un jugador.
 - e) los jugadores de los equipos externos, al sentir el silbato, correrán hacia la línea final de su cancha respectiva.
- 5.— Reglas del juego:
 - a) si al iniciar el juego, el jugador del equipo central, le pega a otro de cualquiera de los extremos, siempre con tiro directo y no rebotando en el suelo, el juez hará sonar el silbato, el jugador tocado debe abandonar la cancha y el juego se inicia de nuevo como en el comienzo.
 - b) si el jugador del equipo central no tiene éxito en su tentativa, después que la pelota toca en el suelo o pared, puede ser recogida por un juga-

“La formación física se realiza en función de la formación espiritual, y con ella” (Romero-Brest).



“En la educación moral, olvidaríamos un auxiliar importante si no hablásemos de la higiene de los ejercicios físicos” (Ponsard).

- dor de los equipos externos, correr hacia la línea límite de su equipo, y lanzar la pelota para tocar a un jugador del equipo central.
- c) los jugadores del equipo central correrán en su cancha para evitar ser tocados por la pelota.
- d) si la pelota no logra tocar a ningún jugador del equipo central, y pasa a la cancha externa, puede ser tomada en el aire por un jugador de este equipo y lanzada de inmediato a la cancha del centro.
- e) los equipos externos no juegan contra sí, sino que juegan contra el equipo central y éste contra los otros dos. Así que los equipos externos no deben tratar de tocarse con la pelota.
- f) cada vez que un jugador, sea de los equipos externos o central, es tocado por la pelota ,por tiro directo, el juez hará sonar el silbato, el jugador tocado abandonará la cancha y el juego se reiniciará, lanzando el juez la pelota al jugador central.
- g) los jugadores del mismo equipo podrán pasarse la pelota entre sí, en su cancha, para tratar de efectuar el lanzamiento el mejor ubicado.
- h) si un jugador pisa la línea demarcatoria de su cancha, su lanzamiento

no será válido si toca a un jugador, y el juego proseguirá sin detenerse.

- i) se considera que un jugador ha sido tocado, cuando por medio de un tiro directo, cualquier parte de su cuerpo o ropa es tocado por la pelota.
- j) al final de cada tiempo o entrada, los equipos rotarán de canchas y todos los jugadores que habían sido eliminados, se incorporarán a sus respectivos equipos.

6.— Puntaje:

- a) en cada tiempo o entrada, se anotará un punto, por cada jugador que haya sido tocado.
- b) los puntos de cada tiempo se sumarán, y éste será el puntaje total.
- c) ganará aquel equipo, que al terminar el partido, tenga el menor número de puntos, es decir, el equipo al que hayan eliminado menos jugadores, en los tres tiempos.
- d) para agregar interés al juego, será interesante llevar anotado el resultado en un pizarrón.

ROJOS

BLANCOS

AZULES

AREA DE JUEGO	
A	ROJOS 8 a 12 integrantes
B	BLANCOS 8 a 12 integrantes
C	AZULES 8 a 12 integrantes

TROMPO «CUCARRO»

Se marcará un círculo de 4 mts. de diámetro. Todos los jugadores se colocarán dentro del mismo, con los brazos cruzados sobre el pecho. Al dar la voz de comienzo, los jugadores se empujarán entre sí, tratando de hacer salir del círculo a algunos de sus compañeros, el jugador que salga del círculo, aunque sea con un pie, caiga al suelo o descruce los brazos, quedará eliminado del juego.

La eliminación continúa hasta que quede solamente un jugador, el que será declarado vencedor.

LUCHA DE MANCOS

Se trazará un círculo de un diámetro de 1.50 mts. o más. Los dos jugadores se ubicarán en el centro, sobre un pie, brazos detrás del cuerpo, manos tomadas. A la voz de comienzo, los jugadores se empujarán (no pecharán) con pecho u hombros, para hacer perder el equilibrio y colocar al contrincante fuera del círculo.

A LA ROMANA

Se marcan dos líneas a dos metros de distancia una de otra. En el medio de este espacio, se colocan dos jugadores frente a frente, las manos apoyadas en los hombros del contrario, colocando los pies en la forma que les sea más cómoda.

A la voz de comienzo, cada jugador intentará empujar a su contrincante hasta que éste toque con uno de sus pies la línea, o bien pasarla totalmente.

BOTELLAS VENENOSAS

Todos los jugadores forman un amplio círculo, tomándose firmemente de las manos o las muñecas. En el centro de este círculo se marcará uno más pequeño, dentro del cual se colocará unas 10 botellas, dejando un espacio entre ellas para que los jugadores puedan pasar o saltar. Dada la voz de comienzo, cada jugador intentará que su compañero haga caer una o más botellas, empujándole con sus brazos. El jugador que haga caer una botella está "envenenado" y deberá salir del juego. Este proseguirá hasta que quede un número de jugadores que se establecerá de antemano, a los que se les declarará vencedores.

Los jugadores podrán saltar por sobre las botellas, esquivar entre ellas, pero siempre tomados de la mano. Si la cadena se rompe se detiene el juego, rehaciéndose de nuevo, pero si se rompe siempre en el mismo "eslabón", este jugador saldrá del juego.

EL ZORRO RENGO

En las esquinas opuestas del terreno se marcarán dos espacios, uno será la cueva del zorro y el otro el gallinero. Se elige un jugador que hará de zorro, colocándose en su cueva; el resto serán los polluelos y estarán dentro del gallinero. Los polluelos se acercan a la cueva del zorro desafiándolo a salir. Este podrá salir cuando lo crea conveniente de la siguiente manera: correrá tres pasos en cualquier dirección y después tendrá que saltar sobre un pie, persiguiendo a los polluelos. El jugador que haya sido tocado se convierte en zorro y marchará a la cueva para ayudar a cazar. Todos tendrán que observar la misma regla de saltar sobre un pie. Si alguno de los zorros pone los dos pies en el suelo, los polluelos tienen derecho a echarlo hacia la cueva, pegándole en la espalda. Todo polluelo que llegue al gallinero estará a salvo. El jugador que haya sido apresado en último término ganará el juego y será el zorro en la próxima partida.

CAMPAMENTOS



Objetivos

a) Generales

- a) Tener un contacto con la naturaleza; integrarse al medio que lo rodea durante su permanencia en el campamento, aprendiendo a valorar la tierra, el cielo y el agua y aquellos seres que los habitan, tratando de penetrar en sus secretos y también en sus peligros.
Ofrecerse receptivo a los cambios constantes; alertas para vibrar ante la magnificencia de una puesta de sol, de un cielo estrellado, de una tormenta que con-funda mar con cielo... porque "en el seno de la naturaleza, late el corazón de Dios"...
- b) Acrecentar la iniciativa para resolver las situaciones que se presentan en el diario vivir, a través del uso de sus posibilidades físicas y de su inteligencia. Esto promueve un sentido de confianza y seguridad en sí mismo.
- c) Constituirse en miembro activo de una pequeña comunidad democrática que lo admite como una persona de alto significado en el seno de ella, señalando sinceramente sus defectos, apreciando sus virtudes y recal-cando la importancia que tiene su aporte en esta vida de comunidad. Así el niño, joven o adulto siente pro-fundamente el peso de su actitud ya sea positiva o ne-gativa. Esta es una forma de vivir la vida más intensa-mente, ya que cada persona está consciente del rol que le corresponde en este tipo de comunidad. Crece, o se estimula su sentido del deber y también el sentido de respeto por los demás y por uno mismo, esto lleva inexorablemente a una valorización humana de la que realmente es el aprecio y comprensión hacia las perso-nas que lo rodean.
- d) Comprender en toda su magnitud el sentimiento de amistad y compañerismo. La permanente relación con

los miembros del grupo, y en forma especial con los de su carpa.

- e) Ejercitar o fomentar en el individuo sus capacidades en pleno de lo físico, cultural y espiritual en los aspectos recreativos y educativos de los mismos.

b) Específicos

(para campamento de niños y jóvenes)

- a) Enfrentarlo a situaciones para la solución de las cua-les dependa su intervención, tanto en forma individual como miembro de un grupo. El niño o joven, alejado de su hogar, no puede contar con el apoyo de sus pa-dres; se ve en la necesidad de resolver una serie de situaciones por sí mismo.
- b) Fomentar el sentido de limpieza, orden, cuidado por los bienes ajenos, dedicación al trabajo. Procurar que el acampante vaya sintiendo paulatinamente la impor-tancia de los valores mencionados, tanto en la vida campamentil como en su vida del futuro.
- c) Enfrentarlo ante situaciones que le ofrezcan la posi-bilidad de despertar en él nuevos intereses (gusto por la lectura, por el trabajo manual, por el estudio de la na-turaleza, etc.).
- d) Fomentar el espíritu de aventura en sus aspectos po-sitivos: por todo lo que ello significa iniciativa, tem-planza, adquisición de nuevos conocimientos, compa-ñerismo.

Para campamentos coeducacionales:

Se conjugan los objetivos campamentiles y coeduca-cionales. El varón y la mujer conviviendo en un am-biente adecuadamente preparado en lo educativo, mo-ral y amistoso, deben desarrollar los objetivos señala-dos para ambos campos, en forma esencialmente ar-monizada.

Para campamentos familiares:

- a) Facilitar la vinculación entre las células básicas de nuestra organización occidental: la familia.
- b) Ofrecer ocasiones múltiples a padres e hijos, para intervenir juntos en actividades que, por su naturaleza, son impracticables en la ciudad. El campamento es un medio efectivo para que padres e hijos se entiendan mejor y se sientan más amigos.
- c) Ofrecer al núcleo familiar el lugar adecuado para que juntos disfruten de su descanso anual. Esto favorece el vínculo familiar.

TIPOS DE CAMPAMENTO

Campamento estable

En este tipo de campamento donde el niño o el joven es trasplantado del medio ciudadano hacia la naturaleza pero en condiciones tales que faciliten esa adaptación, es decir, que en ese medio natural se le ofrece una serie de problemas solucionados, por ejemplo: viviendas instaladas, alimentación preparada, etc. Esto permite una adaptación paulatina y con una orientación permanente.

Campamento rústico

Donde el acampante, con una experiencia básica adquirida en su pasaje por el campamento estable, encuentra menos problemas solucionados y más a solucionar, por ejemplo: deberá preparar su comida, aunque encuentre instalado el lugar donde hacerla, encontrará un refugio para protegerse de las inclemencias del tiempo, pero deberá intervenir en la instalación de su vivienda, etc. Todo esto permite que el acampante participe más activamente en la vida campamentil.

Campamento experimental

Este es el tipo de campamento que ofrece una mayor experiencia campamentil, pues el grupo debe instalar totalmente su campamento, adecuado al medio agreste, de tal manera que pueda vivir en él durante un tiempo determinado. La experiencia adquirida por cada integrante en las dos etapas anteriormente citadas, le habilitan para enfrentarse con mejores posibilidades de éxito.

EL PROGRAMA

Es conveniente recordar que el programa está en relación directa a los objetivos claramente formulados.

Desde que se llega al campamento, hasta el regreso, el programa se manifiesta hacia el acampante por medio de las múltiples actividades, experiencias personales y todo tipo de relación que éste mantenga.

El acampante debe *participar en la formulación* del programa, de esta manera se conseguirá su permanente interés, por lo

cual se hace imprescindible tener conciencia que tanto la actividad organizada como la informal —lo mismo que el medio ambiente y la actuación personal de cada uno de los miembros del grupo incluyendo, director, consejeros, líderes y acampantes— son elementos básicos para la manifestación de los objetivos.

El programa debe ser *integral*: atender los aspectos totales de personalidad en forma equilibrada, esto es, sin inclinarse hacia uno u otro campo en lo espiritual, lo físico, lo social o cultural, no olvidemos nunca que el programa está en *función directa* a los intereses y necesidades de los acampantes. La participación del niño o el joven en la formulación de las actividades campamentales hace que ellos se sientan importantes, tomados en cuenta y conscientes de sus responsabilidades sociales.

El programa es educativo: el campamento por lo tanto es educativo. Se transforma en una verdadera escuela de la vida. Se pretende que cada acto individual o colectivo encierre un aprendizaje positivo.

El programa es *recreativo*: el niño y el joven van a pasar en el campamento sus vacaciones; no pueden encontrar en él otra obligación escolar. Lo educativo se manifiesta a través del ambiente diario y la recreación: "Enseñemos divirtiendo..."

EL PERSONAL

(Personal asignado para cumplir funciones en campamento de niños y jóvenes).

- a) Tiene que ser un personal evidentemente *adecuado*.
- b) Consciente de su *misión educativa*.
- c) Demostrar *permanentemente* responsabilidad, empeño y entusiasmo.
- d) Velar por el *cumplimiento* fiel de los objetivos y metas.
- e) Cuidar por la integridad física de los acampantes.

Director

El Director de campamento debe ser un profesional en la materia, y debido a la responsabilidad del cargo, deberá reunir ciertos requisitos tales como:

- a) Debe poseer una cultura general muy amplia.
- b) Tener una simpatía personal muy significativa.
- c) Demostrar un conocimiento muy amplio y preciso de la vida de los niños y jóvenes, tomando en cuenta sus anhelos, necesidades, intereses y sueños.
- d) Reflejar a través de su acción, un verdadero espíritu juvenil que lo identifiquen claramente con los acampantes.
- e) Tener una preparación adecuada en: técnicas de campamento, pedagogía, sicología de la niñez, adolescencia y juventud, trabajo en grupos, geografía, biología, botánica, primeros auxilios, conocimiento y práctica de los deportes, administración general, etc.
- f) Debe ser un hombre físicamente sano y fuerte para compartir con los niños y jóvenes, y al mismo tiempo demostrar la madurez adecuada para mostrarse como un verdadero guía y educador.
- g) Tener una visión muy clara de los objetivos del campamento, y que considere el programa como un medio para realizarlos.

Consejeros

Este es un grupo que se constituye en la mano derecha del Director, debiendo reunir los siguientes requisitos:

- a) Tener como mínimo 18 años de edad.
- b) Haber rendido satisfactoriamente el 4º de Enseñanza Media o su equivalente. Preferentemente tener a su haber preparación a nivel universitario.
- c) Ser un acampante *experimentado*.
- d) Irradiar simpatía, entusiasmo y gran sentido de responsabilidad.

- e) Debe ser un verdadero guía y orientador de los niños y jóvenes.
- f) Participará en cursos de capacitación en materias relacionadas con campamento.
- g) Deberá asistir a todas las reuniones de campamento solicitadas por la Dirección.
- h) Determinará la política de gastos que tengan los muchachos en el "boliche" del campamento.
- i) Se constituirá en el "coordinador general del programa" de su unidad.
- j) Preparará todos los días un informe escrito sobre los distintos problemas de su unidad en forma clara y concisa (formularios). La asamblea formada por los consejeros y líderes —que funciona como un solo cuerpo— será la encargada de analizar y buscar las *soluciones prácticas* para los distintos problemas. Este tipo de reuniones serán convocadas por el Director en horarios convenientes.
- k) Cooperará en las tareas administrativas del campamento cuando lo requiera el Director.
- l) Confeccionará un informe general de su unidad una vez finalizado el período campamentil.

Líderes

Con toda propiedad a este grupo se le puede denominar como el "motor" de la vida campamentil.

- a) Como mínimo tener 15 años de edad. (No debe haber mucha diferencia de edad entre líderes y acampantes).
- b) Ser un "experimentado" acampante.
- c) Poseer conocimientos sobre habilidades campamentiles, primeros auxilios, método de trabajo en grupo y nociones de psicología aplicada para niños, adolescentes y jóvenes.
- d) Conocer ampliamente los objetivos del programa.
- e) Irradiar permanentemente alegría, iniciativa, esfuerzo y responsabilidad.
- f) Ser un *verdadero amigo* y guía de los componentes de su carpa.
- g) Deberá tener una notoria habilidad en la enseñanza y práctica de los deportes.

- h) Tener muy *buena salud*.
- i) Poseer cierto grado de madurez que lo habilite para solucionar adecuadamente las situaciones que le presenta la vida campamentil.
- j) Demostrar un verdadero sentido de *vocación* en su labor.
- k) Tener un *grado de cultura* que le permita enfrentar positivamente las conversaciones con los componentes de su carpa.
- l) Promoverá el interés de los acampantes en la formulación del programa en base a sus intereses y necesidades.
- m) Creará en su carpa un equilibrado *sentido de grupo*.
- n) Participará activamente en las reuniones de la asamblea sobre problemas inherentes a la vida campamentil.
- o) Tomará parte importante en la evaluación final del período campamentil.

Profesores

El programa de campamento debe ser atractivo y novedoso, por esta razón será conveniente contar con la cooperación voluntaria de profesores o alumnos aventajados en: trabajos manuales, dibujo, pintura y escultura.

La realización de estas actividades se harán de acuerdo a las normas fijadas por la Dirección del campamento.

Estas personas deberán ser debidamente seleccionadas a través de entrevistas y cuestionarios por escrito. Al mismo tiempo es muy conveniente que estén muy bien informadas sobre el rodaje general de campamento.

Secretario Administrativo

- a) *Esta persona deberá destacarse por su capacidad de trabajo, iniciativa, dinamismo, cordialidad y buen trato con el personal y los acampantes.*

- b) Llevará la contabilidad del campamento.
 - c) Estará a cargo de la compra de alimentos.
 - d) Controlará las fichas de los acampantes.
 - e) Estará a cargo de la mantención y cuidado del equipo para progama.
 - f) Administrará el "boliche" del campamento.
- Todo este trabajo lo realizará bajo la supervigilancia del Director de campamento.

Mayordomo

Quando un campamento estable posee una serie de instalaciones y equipo, lo cual significa una inversión determinada de dinero, es conveniente que esta persona viva en el campamento.

- a) Estará a cargo del mantenimiento de las instalaciones y equipo durante todo el año.
- b) Habilitará el equipo para los fines de semana, vacaciones de invierno y en especial para la temporada veraniega.
- c) Esta persona deberá ser una combinación de plomero, carpintero, mecánico y electricista.
- d) Deberá mantener en buenas condiciones un pequeño taller con sus respectivas herramientas.
- e) En los periodos de receso del campamento, vigilará, efectuará una serie de reparaciones, pintará, arreglará puertas y ventanas, compondrá tuberías, llaves de agua, instalaciones eléctricas, etc.

Cocinero

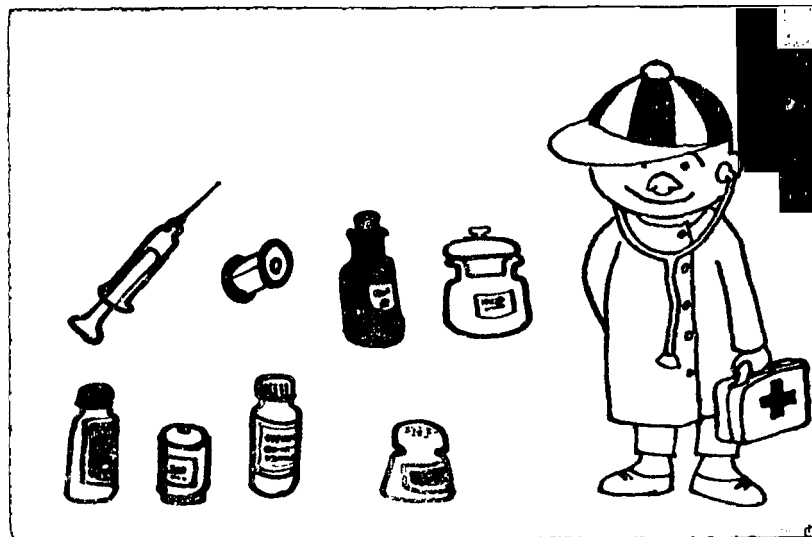
- a) Deberá ser un buen cocinero.
- b) Mostrará gran espíritu de trabajo, excelente humor, buenas costumbres y digno de confianza.

- c) Preparará una comida sana y abundante de acuerdo con los principios dietéticos modernos.
- d) Deberá ser un buen amigo de los acampantes.
- e) También estará enterado de los principios y objetivos del campamento, de tal manera que su trabajo se ajuste a los mismos.

Enfermera

Una ENFERMERA es ideal para cierto tipo de Campamentos que cuentan con dependencias y equipos necesarios para atender a los enfermos ocasionales.

Nota: Puntualizamos que en Campamentos de esta naturaleza el mayor porcentaje de personal que labora en ellos debe colaborar en forma voluntaria, de tal manera que los gastos correspondientes a sueldos del personal sean mínimos.



INSTALACIONES Y EQUIPO

Condiciones previas a su instalacion

Ubicación del Lugar

Existen ciertos principios fundamentales y absolutamente necesarios, los cuales deben garantizar la función educativa, recreativa e higiénica de un campamento. Estos deberán ser cuidadosamente revisados antes de proceder a la adquisición del terreno, con el propósito de crear las condiciones favorables para su expansión futura.

- A.— Quiénes serán los acampantes: niños, jóvenes, grupos coeducacionales, grupos familiares. ¿Puede tener un campamento las posibilidades de atención a estos grupos en forma alternada o simultánea? La experiencia indica que es más conveniente atender a este tipo de grupos separadamente, y esto debido a razones pedagógicas, en cuanto a intereses, necesidades, dependencias o el mismo programa; por tal razón, es recomendable su separación geográfica.
- B.— Número de acampantes: atención de grupos en forma simultánea o separadamente. En el caso de campamentos para niños y jóvenes creemos que no es necesario atender a grupos numerosos, ya que se diluye en forma notoria los objetivos del programa.
- C.— Programa a desarrollar: luego de considerar la edad, condición social y física de los acampantes, las personas

encargadas de planificar el programa de campamento deberán buscar una solución intermedia en la que se complementen los objetivos del programa con las condiciones que ofrece el lugar.

- D.— Qué tipo de campamento se desea establecer: campamento veraniego para niños y jóvenes de diciembre a marzo, grupos que sean atendidos especialmente en vacaciones de invierno, grupos que pueden asistir al campamento los fines de semana; para lo cual será necesario ofrecer la protección adecuada para cualquier temperatura.

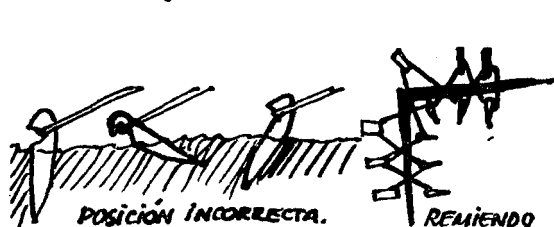
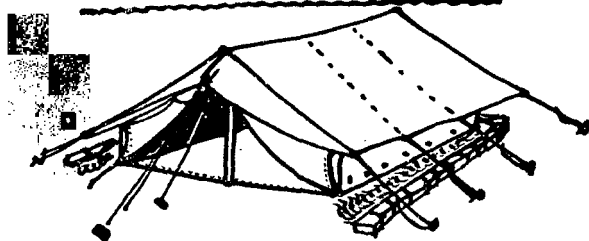
Según la situación geográfica, puede ser que los acampantes permanezcan un período relativamente largo dentro de los límites del campamento, para lo cual deberán contar con un terreno amplio y suficientes instalaciones para programa; también se podrá tomar en cuenta las condiciones que ofrecen los alrededores especialmente en la realización de campamentos experimentales.

Un campamento puede ser centralizado ocupando un área relativamente pequeña, o descentralizado en el caso que cada grupo requiere aislamiento, instalaciones propias, y suficiente terreno.

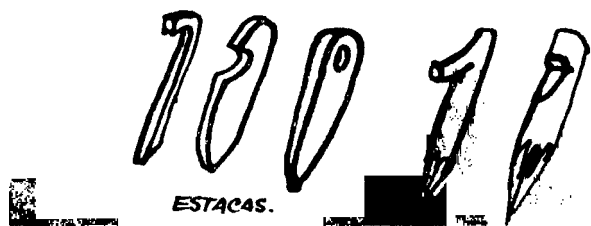
Una vez planteadas las cuatro preguntas, las personas quienes dirigen la actividad campamentil, estarán en condiciones de instalar un campamento estable, para lo cual se necesita cumplir ciertas etapas:

- 1.— Elección del lugar adecuado de acuerdo a ciertas normas.
- 2.— Planificación y ubicación de las instalaciones.
- 3.— Construcción de edificios, dependencias y comodidades.

INSTALACION DE CARPAS.



NUDO DE TIRANTES.



Damos a continuación ciertas sugerencias para el proceso de ubicación del lugar de un campamento estable:

1.- Agua

— Pocos puntos pueden ser más decisivos, para elegir o desechar un terreno. Más aún, la provisión de agua potable abundante para beber y satisfacer adecuadamente las necesidades sanitarias, puede ser conside-

rado como el factor más importante en la elección del sitio. El lugar ideal es aquel que está junto a un lago, laguna o río por el hecho de ofrecer la oportunidad de realizar una serie de actividades acuáticas, incluyendo lógicamente la natación, que es una de las facetas más importantes del programa físico.

Es importante constatar si el lugar permite agua potable en épocas de sequía, considerando que los campamentos generalmente se realizan en verano; época en que disminuye ostensiblemente el caudal de ríos y arroyos.

2.- Ubicación

Es recomendable cierta cercanía entre la ciudad y el campamento, ya que en esta forma se solucionan problemas en caso de necesidad urgente: accidentes, enfermedades, traslado, aprovisionamiento, etc.

3.- Clima

— Si el campamento está ubicado en una zona donde predominen ciertas condiciones cálidas, éstas influirán notoriamente en el desarrollo del programa, y en el tipo de construcción que requiere dicha zona. Si la zona es fría y llueve con frecuencia, el campamento deberá tener obligadamente ciertas comodidades propias para este clima.

Como se puede apreciar, éste es otro de los factores importantes para conseguir el éxito del campamento. Lo aconsejable es evidentemente un clima templado.

4.- Aislamiento

— Destacamos que un campamento debe cumplir satisfactoriamente con sus fines y objetivos, por tal razón, el grupo campamental debe estar aislado con-

venientemente de centros poblados, zonas residenciales, carreteras principales; es importante que no esté dividido por caminos y que las instalaciones estén ubicadas en sitios protegidos.

5.- Sitios arbolados y espaciosos

— Los mejores terrenos para este propósito son los que están cubiertos por árboles maduros, en especial los pinos y otras especies parecidas. Un bosque muy tupido puede aprovecharse —en la primera etapa— en la utilización de la madera para las construcciones requeridas. De todas maneras un campamento debe poseer sectores abiertos, particularmente en el sector de viviendas y campos deportivos; que aseguren la provisión de sol y suficiente aire en el sector.

6.- Accesibilidad

— El camino que comunica al campamento con el centro poblado más cercano, debe ser lo suficientemente bueno para garantizar el aprovisionamiento (alimentos frescos), casos de emergencia y traslado de los distintos grupos al campamento.

7.- Suelo

— Deben tomarse ciertas consideraciones en relación a este tópico:

a) Para que el sistema de desagües tenga un buen resultado y a un costo bajo, es necesario que la tierra sea

suficientemente porosa para absorber líquidos en un período corto de tiempo.

- b) Para hacer un cálculo de la profundidad de los cimientos de las construcciones.
- c) Por la facilidad de nivelación.
- d) Por las condiciones favorables para forestación y sembrados.

8.- Drenaje

— El declive del terreno deberá estar orientado de modo que las aguas provenientes de lluvias, ríos, lagos o manantiales cercanos no se estanquen en el terreno anegándolo, sino que drenen naturalmente fuera de él. La formación de charcos dentro del campamento pueden originar focos de infección, con el consiguiente daño para los acampantes.

9.- Topografía

— Un terreno con mucho declive tiene sus problemas de planificación y circulación, una planicie no es lo más conveniente, sino que sea ligeramente accidentado. Además de ser más pintoresco y ofrecer rincones íntimos y agradables, permite una separación física más efectiva cuando deberán convivir en el campamento dos o más unidades.

10.- Vientos

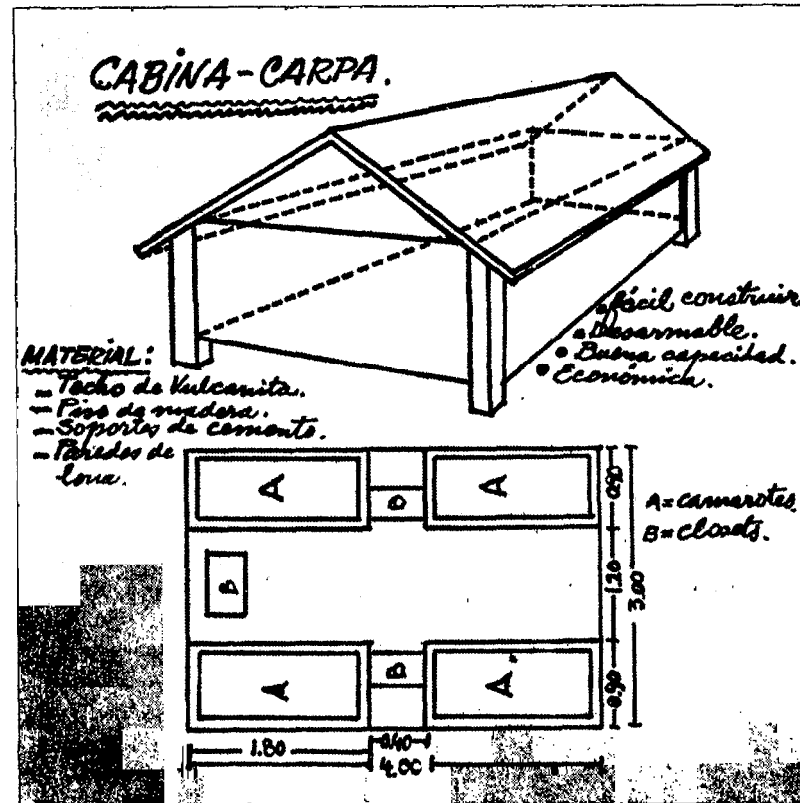
— Este factor no deja de ser importante, especialmente en la planificación de las viviendas, campos deportivos, área para fogatas y zona boscosa.

11.- Area Campamental

— Algunas zonas ofrecen posibilidades enormes para excursiones, y campamentos experimentales, lo que hace innecesario un predio muy amplio, siendo suficiente cuatro o cinco hectáreas. En otros casos los alrededores no dan para mucho, lo que hará que el programa se desarrolle en gran parte dentro de los límites del campamento, y esto lógicamente obligará a poseer más instalaciones y campos para deportes.

12.- Riesgos

Un punto de investigar respecto de la región en que se piensa instalar un área campamental —especialmente si se trata de un campamento para niños y jóvenes— es el relativo a peligros de todo tipo. Aparte de los riesgos de conformación geográfica o topográfica, debe comprobarse si existe algún tipo de problema como arañas o escorpiones, plantas venenosas que provocan alergias; lugares azarosos como ciénagas, aguas contaminadas, invasión de zancudos y riesgos semejantes. Si aplicando medidas de saneamiento y seguridad esos riesgos no pueden ser eliminados considerablemente, debe considerarse el lugar como poco apropiado para la instalación de un campamento.



PLAN RACIONAL DE EDIFICACION



Cuando los miembros del organismo que dirige el campamento establecen que éste debe diferenciarse fundamentalmente de la ciudad, tácitamente aceptan que la planificación juega un rol importante para ejercer un desenvolvimiento coherente, racional y equilibrado. Así para afirmar lo primero se establecerá que el "plan trazado de un campa-

mento debe expresar con máxima precisión el género de vida campamental", y para lograr lo segundo se recurrirá al conocimiento técnico de arquitectos urbanistas.

Fue así como se desarrolló en el transcurso de las últimas décadas una disciplina conocida como "urbanización campamental" que estudia los problemas relacionados con la instalación de una comunidad al aire libre, y que, manteniendo las características de la vida rústica, ofrece las soluciones para el aprovechamiento total de las posibilidades de una zona, y la provisión de las comodidades adecuadas. El urbanismo se estima como algo indispensable en la proyección y desarrollo de un campamento, con el propósito de resolver problemas tales como:

- * Aprovechamiento de la topografía del terreno.
- * Un buen trazado general según los intereses y necesidades.
- * Creación de un sentido de intimidad para la comunidad, respecto de lo exterior, por la ubicación racional de las instalaciones.
- * Aprovechamiento de los espacios horizontales y libres.
- * Utilización del sol y de la aireación.
- * Racionalización de la circulación interna.
- * Uso y eliminación de aguas potables y de servicio.
- * Determinar la ubicación de las dependencias con sentido de funcionalidad.
- * Ubicación de las áreas para programa, campos deportivos, fogatas, etc.
- * Mantener el estilo arquitectónico en todas las construcciones e instalaciones, y que esté en consonancia con el medio ambiente.
- * Contemplación de un plan de forestación progresivo.
- * Prevenir la erosión del suelo.

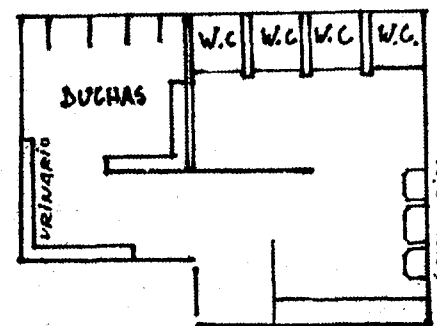
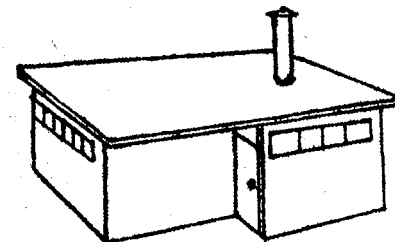
Se comprende que un plan así, a menos que se disponga de medios económicos suficientes, es para completarlo a largo plazo, aunque sea inmediato el uso de lo que se construya en la primera etapa. Su ventaja es que obliga a racionalizar, a establecer metas o etapas de desarrollo, y que estimula a los organismos dirigentes a cumplir cada una de ellas, considerando las previsiones contra los errores de planificación. Como resultado de los estudios realizados por personal especializado, arquitectos e ingenieros, se establecen una serie de conclusiones que deben tomarse en cuenta al planear un campamento:

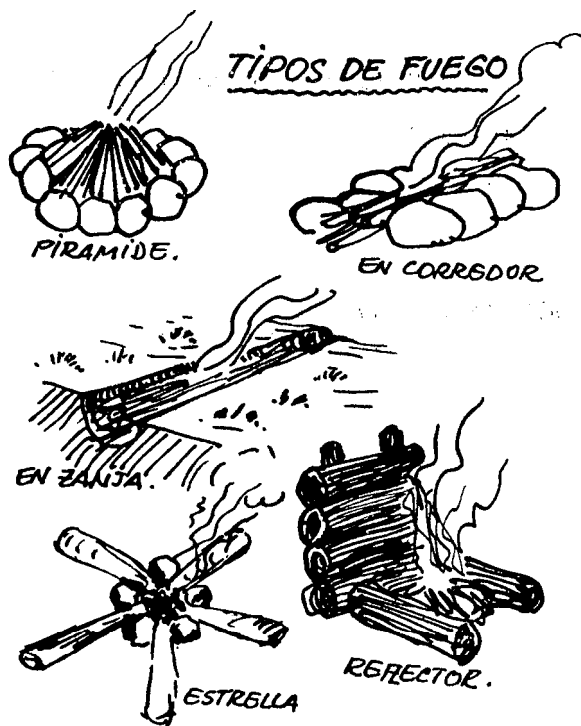
"La inteligencia nació de la acción"

(Blondel).

CAMPAMENTOS.

— UNIDAD DE SANITARIOS





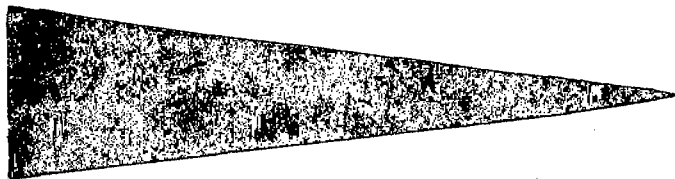
- A.— **TRAZADO.**— Partiendo del principio de que la vida del campamento ha de representar una ostensible variación respecto de la ciudad, y no hay razón para copiar un ordenamiento militar cuyas finalidades son completamente distintas a las de un campamento; la tendencia actual es la de romper con la "línea recta" (caminos, viviendas, etc.).
- B.— **TOPOGRAFIA.**— No es sólo un requisito aplicable a la elección del terreno, sino al aprovechamiento racional de todas las posibilidades del predio en cuanto a espacios libres y horizontales, posibilidad de hermosas vistas, ubicación adecuada de las construcciones, y aislación natural de los grupos.
- C.— **CAMINOS PARA VEHICULOS.**— Es conveniente que los vehículos que transportan a los acampantes, provisiones y equipo en general, puedan ingresar al predio por un sector que no constituya peligro para los acampantes. Debe establecerse un sector para estacionamiento cerca de la administración, enfermería y bodega.
- D.— **DESCENTRALIZACION.**— La tendencia general es ubicar a los acampantes en un solo agrupamiento de viviendas, hoy se tiende a la descentralización. Esta forma de organización mantiene centralizado los servicios de administración, enfermería, comedor-cocina, mientras que las carpas o cabañas, y los servicios sanitarios —frecuentemente rústicos— se agrupan en dos o más sectores, que permiten un cierto aislamiento de los grupos, y con ello la oportunidad de realizar el programa que estimen conveniente.

**“El hombre alcanza su pleno desarrollo cuando se ve expuesto
a las intemperies” (Dr. Carrel).**

- 1.— La vivienda del cuidador deberá estar ubicada a la entrada del campamento.
- 2.— La administración tiene que estar situada en un punto estratégico debido a las funciones que desempeña: recepción, distribución y control.
- 3.— El comedor-cocina-bodega ubicado en un lugar equidistante del sector de viviendas o unidades campamentiles.
- 4.— Los núcleos de viviendas de los acampantes y las áreas de programa deberán estar internados en el predio, procurando su aislación conveniente, y separadas entre sí por una distancia prudente.
- 5.— La enfermería estará situada en un lugar aislado, para asegurar el reposo absoluto de los enfermos.
- 6.— La vivienda del Director y del personal estable de ninguna manera deberán estar cerca de las áreas de programa.
- 7.— Los servicios sanitarios ubicados de acuerdo a las necesidades de las distintas áreas.
- 8.— El quemador de desperdicios y basuras estará situado lejos de los lugares transitables.

UBICACION DE CONSTRUC CIONES BASICAS

ALIMENTACION



La alimentación juega un rol muy destacado no solamente desde el punto de vista de la atención, sino primordialmente de la *salud* de los acampantes. Es muy necesario controlar el régimen de alimentación de quienes participan en un campamento.

En relación al aspecto administrativo-financiero, los gastos de alimentación suelen alcanzar la cifra del 30 al 40% del presupuesto anual del campamento.

Un director de campamento no es un especialista en nutrición, sin embargo debe tener una serie de conocimientos básicos acerca de la alimentación. Necesariamente un campamento debe contar con el asesoramiento de personal idóneo, de tal manera que el régimen alimenticio debe contemplar un equilibrio de dietas. Sólo queremos destacar que la alimentación se rige por leyes precisas, y por lo tanto, la preparación de los menús de los campamentos no debe basarse en la fantasía, o en un riesgoso empirismo, sino en una serie de principios elementales. El acampante debe aprender a comer racionalmente para asegurar su desarrollo orgánico, conservar su salud y aumentar su capacidad de trabajo.

CALORIAS - HORA

que necesita una persona.

10 años		15 años		18 años		20 años	
varón	mujer	varón	mujer	varón	mujer	varón	mujer
49,5	45,8	45,3	39,6	42,9	37,3	41	30,9

La alimentación normal, desde el punto de vista armónico, es la que guarda las siguientes proporciones:

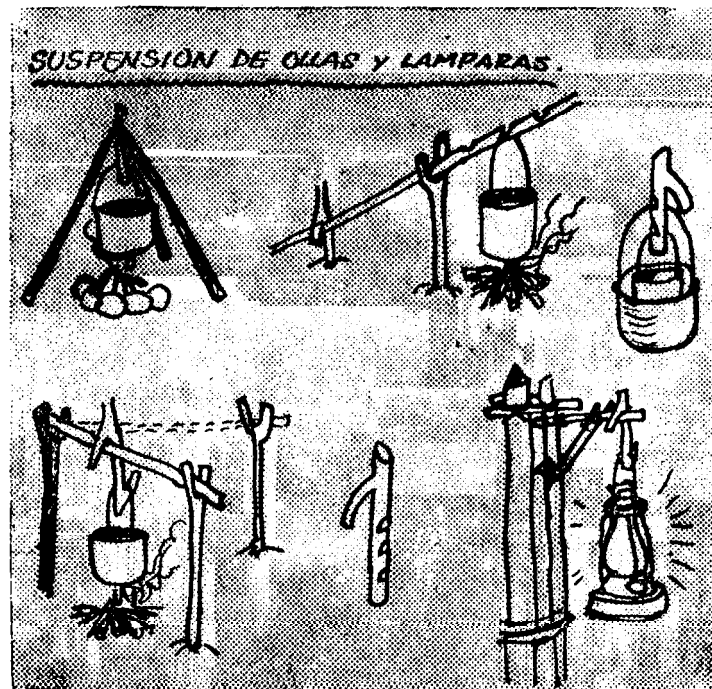
Hidratos de carbono	50%	del valor calórico total
Grasa	35%	del valor calórico total
Proteínas	15%	del valor calórico total

Si tomamos como ejemplo las 3.500 calorías que se aconsejan como cuota diaria mínima para un acampante, las proporciones quedarían así:

Hidratos de carbono	1.750 calorías	: 435 gramos
Grasas	1.225 calorías	: 136 gramos
Proteínas	525 calorías	: 131 gramos

Un menú apropiado para los acampantes, que contenga cerca de 3.500 calorías, y la variedad de alimentos requerida para una alimentación racional, debiera contener:

Carnes	250 grs.	Huevos	1 unidad
Vegetales "A"	200 "	Caldo	200 grs.
Vegetales "B"	200 "	Leche	300 "
Vegetales "C"	250 "	Arroz	100 "
Pan	200 "	Harinas o pastas	100 "
Fruta "A"	200 "	Azúcar	40 "
Fruta "B"	200 "	Aceite	30 "
Queso	40 "	Mantequilla	20 "
Dulce	50 "		



"La alegría que da el deporte es una embriaguez que nace del orden" (Montherlant).

Los vegetales se clasifican en A, B y C o también al 5%, 10% y 20%, teniendo en cuenta su contenido en hidratos de carbono.

Vegetales "A" (5%): acelga, apio, achicoria, berro, espinaca, coliflor, lechuga, espárrago, berenjena, tomate, zapallito, etc.

Vegetales "B" (10%): zanahoria, cebolla, arveja, remolacha, nabo.

Vegetales "C" (20%): papa, choclo, mandioca.

Las frutas se clasifican en A: ácidas y B: neutras.

Fruta "A": lima, limón, mandarina, naranja, pomelo.

Fruta "B": banana, cereza, ciruela, durazno, uva.

Las frutas secas o disecadas se dividen en azucaradas y grasas.

Azucaradas: ciruelas, dátiles, orejones, pasas.

Grasas: nueces, almendras, avellanas, castañas, maní.

COSTO CAMPAMENTO

Para tener una idea más o menos clara del costo del campamento, considerando la cuota acampante-día, se podría seguir el siguiente procedimiento:

- 1.— Fijar el costo de funcionamiento, que estará dado por el presupuesto de gastos.
- 2.— Calcular el número de acampantes que se suponen concurrirán al campamento durante la temporada, tomando en cuenta la capacidad y disponibilidad de equipo.
- 3.— Calcular el promedio de días que permanece cada acampante.
- 4.— Determinar el número de acampantes-días, multiplicando la suma de acampantes distintos por el número de días que cada uno permanece.
- 5.— Dividir el costo de funcionamiento por la cifra de acampantes-días, y tendremos el costo o *cuota básica* acampante-día.

Un Ejemplo

Estimación de funcionamiento E° 600.000.
Número aproximado de acampantes

Grupo de 50 acampantes durante 16 días:	800
Grupo de 40 acampantes durante 15 días:	600
Grupo de 40 acampantes durante 15 días:	600

ASISTENCIA TOTAL CALCULADA 2.000

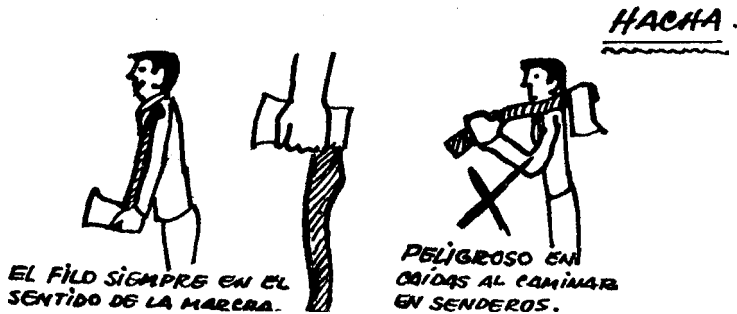
E° 600.000.— : E° 300.— (cuota acampante-día).
2.000

Esta suma es la que el campamento debe recaudar para hacer frente a sus compromisos.

Este es el valor de cada acampante y por lo tanto por cada acampante atendido debiera entrar esa suma de dinero. El cálculo de asistencia no debe hacerse con demasiado optimismo. Esto se debe a que la cuota acampante-día es válida siempre que concurren los 2.000 acampantes-día. Un número menor significa que automáticamente sube el costo acampante-día.

“Las habilidades campamentiles son los medios que se proporcionan al acampante para que pueda valerse por sí mismo, y sepa aprovechar los recursos que la naturaleza le ofrece”.

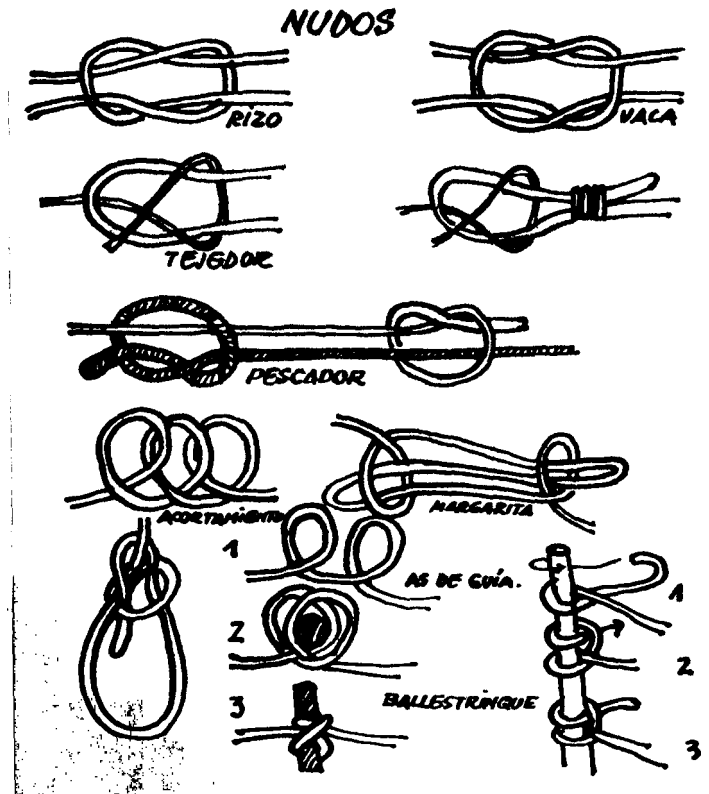
- * Hacer varias clases de fuego con bastante seguridad, cualquiera sean las condiciones del tiempo.
- * Cocinar menús sencillos bien hechos y sabrosos.
- * Uso y cuidado del hacha, machete y cuchillo.
- * Conocer los nudos y lazos fundamentales.
- * Construir refugios de emergencia.
- * Orientación, mediante el uso de la brújula, mapas, rastros, etc.
- * Primeros auxilios.



PREVENCION Y COMBATE DE INCENDIOS

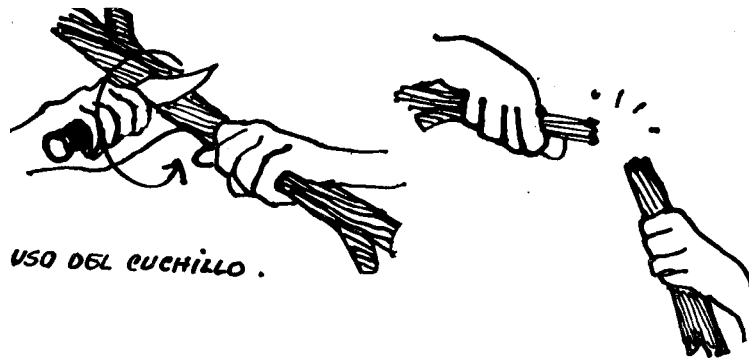
- * Tener suficientes extinguidores por unidades de cabañas o carpas.
- * Ubicar estratégicamente los extinguidores para la unidad cocina-comedor-bodega.
- * Contar con suficientes baldes con arena para extinción.
- * Contar con suficientes hachas para demolición.
- * Limpieza permanente de los alrededores de las unidades.
- * Limpieza permanente del área de fogatas.
- * Desmantelamiento del área general del campamento.
- * Alarma de incendios.

HABILIDADES CAMPAMENTILES



Cosas que debe llevar un acampante

- * Documento de identificación.
- * Saco de dormir o frazadas cosidas a los costados.
- * Ropa de dormir o pijama. -
- * Chaquetón grueso o poncho.-
- * Blue jeans.
- * Pantalón de gimnasia o short (2).
- * Poleras (3).
- * Traje de baño.
- * Calcetines (3 pares, 1 de lana).
- * Zapatos y 1 par de alpargatas o zapatillas.
- * Linterna.
- * Gorro.
- * Mochila o saco (no se recomienda maleta).
- * Utiles de aseo personal: jabón, peineta, dentífrico, cepillo de dientes y toalla.
- * Algún instrumento musical: guitarra, acordeón, armónica.
- * Libro, revistas, papel y sobres para escribir a la familia.
- * Una buena dosis de alegría, espíritu de superación y... buen apetito.



PRINCIPIOS ADMINISTRATIVOS

UNA PAUTA PARA LA COMIDA

LUNES	Desayuno Quáker Té o café con leche Pan con mermelada	Almuerzo Fiambre con lechugas Arroz con huevo Manzana	Once Milo con leche Pan con paté	Comida Estofado Postre de leche
MARTES	Jugo de naranja Té o café con leche Pan con mantequilla	1/2 huevo con coliflores y zanahorias Pescado al horno con puré Ciruelas cocidas	Leche con vainilla (fría) Pan con mantequilla	Sopa de arroz Tallarines con salsa y carne Duraznos al jugo
MIERCOL.	Quáker Té o café con leche Pan con mermelada	Crema de verduras Estofado de porotos Plátano	Milo con leche Pan con mantequilla	Huevo frito con guiso de acelgas y arroz Flan
JUEVES	Jugo de frutas Té o café con leche Pan con queso	Alcachofas Bistec con charquicán Manzana con miel	Leche fría Pan con mantequilla	Arroz con carne molida Postre de leche
VIERNES	Quáker Té o café con leche Pan con mermelada	Fiambre con ensalada surtida Pescado con salsa y puré Naranja	Milo con leche Pan con mermelada	Crema de lentejas Corbatitas con salsa Jugo de ciruelas
SABADO	Té o café con leche Pan con mantequilla	Cazuela 1/2 huevo con achicoria Manzana	Té o café con leche Pan con fiambre	Guiso de mote con papas Zapallo y carne molida Postre de leche
DOMINGO	Jamón con huevo Té o café con leche Pan con mantequilla	Alcachofas Asado con puré Macedonia	Leche con plátano Pan con mantequilla	Crema de arvejas Tallarines con huevo Manzana con miel

EJEMPLOS DE FORMULARIOS

FORMULARIO DE INSCRIPCION

Nombre y apellido completo
edad nacionalidad doc. ident.
domicilio
teléfono part. telef. comerc.
nombre del padre
nombre de la madre
dirección de los padres durante el verano
turno en que se inscribe
¿concurrió a algún campamento? año
¿a cuáles y en qué años? año
..... año

la firma de esta solicitud implica el conocimiento y aceptación del reglamento y disposiciones vigentes en el campamento.

..... interesado padre o madre
fecha de presentación

FORMULARIO DE INTERESES

Marca con una cruz cada actividad según el interés que despierta en ti

actividad	mucho	regular	poco	nada
acampar fuera	___	___	___	___
ajedrez	___	___	___	___
árboles y plantas	___	___	___	___
astronomía	___	___	___	___
atletismo	___	___	___	___
taca-taca	___	___	___	___
boxeo	___	___	___	___
caminatas	___	___	___	___
competencias	___	___	___	___
cantar en grupo	___	___	___	___
construir refugios	___	___	___	___
cortar leña	___	___	___	___
charlas culturales	___	___	___	___
charlas sobre política	___	___	___	___
deportes	___	___	___	___

(Continuación) ...

actividad	mucho	regular	poco	nada
escalamiento	—	—	—	—
fogatas	—	—	—	—
bailés folklóricos	—	—	—	—
hacer nuevos amigos	—	—	—	—
insectos	—	—	—	—
literatura	—	—	—	—
trabajos manuales	—	—	—	—
música	—	—	—	—
natación	—	—	—	—
orientación	—	—	—	—
pájaros	—	—	—	—
pesca	—	—	—	—
pintura	—	—	—	—
primeros auxilios	—	—	—	—
salvamento	—	—	—	—
tallado en madera	—	—	—	—
teatro	—	—	—	—

Menciona qué es lo más importante que esperas del campamento

CUADRO RESUMEN DE INTERESES (ejemplo)

actividad	mucho	regular	poco	nada
ajedrez	25	3	30	2
boxeo	15	10	25	10
etc.	—	—	—	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—
—	—	—	—	—

CUESTIONARIO PARA LOS PADRES

(De carácter confidencial)

Estimado señor
de mi mayor consideración:

El propósito de este cuestionario es reunir una valiosa información, con el fin de que el campamento signifique para su hijo una experiencia positiva, y también una influencia favorable en la integración de su carácter. Nuestro mejor propósito es de cooperar con Uds. en la tarea educacional que comienza en el hogar y continúa en la escuela. Para conseguir nuestro cometido, les agradeceremos se sirvan contestar cuidadosamente estas preguntas, y hacer llegar luego esta hoja a la dirección del campamento.

Cordialmente a sus órdenes

.....
Director

apellidos y nombre del acampante
domicilio teléfono
edad doc. ident. turno

SALUD

- 1.— ¿En general es buena su salud?
- 2.— Si no lo es, ¿qué problema tiene?
- 3.— ¿Algún defecto físico?
- 4.— ¿Duerme bien?
- 5.— ¿Come bien?
- 6.— ¿Sus digestiones son buenas?
- 7.— ¿Es activo, inquieto?
- 8.— ¿Se cansa con facilidad?
- 9.— ¿Observa hábitos higiénicos?

CARACTER

- 1.— ¿Es alegre o triste?
- 2.— ¿Es reservado o comunicativo?
- 3.— ¿Es dinámico o apático?
- 4.— ¿Es ordenado o desordenado?
- 5.— ¿Es prudente o arriesgado?
- 6.— ¿Es generoso o egoísta?
- 7.— ¿Prefiere salir o quedarse en casa?
- 8.— ¿Busca relaciones fuera del hogar?
- 9.— ¿Qué conocimientos sobre educación sexual le han sido proporcionados?

- 10.— ¿Qué tipo de entretenimientos tiene?
- 11.— ¿A qué dedica su tiempo en casa?
- 12.— ¿Cómo maneja el dinero?

HOGAR

- 1.— Relación con el padre
- 2.— Relación con la madre
- 3.— ¿Tiene hermanos? ¿cuántos y de qué edad?
- 4.— Relación con los hermanos
- 5.— ¿Duerme solo? si no ¿con quién?
- 6.— ¿Tiene compañeros de juego en la casa? ¿quiénes?
- 7.— Relación con los compañeros de juego

AMIGOS

- 1.— ¿Tiene amigos? ¿cuántos? ¿de qué edades?
- 2.— ¿Hace amigos con facilidad? ¿rompe la amistad con facilidad?
- 3.— ¿Es él quien lleva la iniciativa en lo que hacen juntos, estudios, salidas, juegos?

ESTUDIOS

- 1.— Año que cursa
- 2.— Instrumentos musicales que estudia
- 3.— Relación con los profesores
- 4.— Calificación que merece como estudiante

CLUB

- 1.— ¿Concurre alguno? ¿a cuál?
- 2.— ¿Qué actividades practica?
- 3.— ¿Cuál es su actividad preferida?
- 4.— ¿Pertenece a grupos? ¿a cuáles?
- 5.— ¿Qué posición ocupa en el grupo?

RELIGION

- 1.— ¿Cuál es la creencia familiar?
- 2.— ¿Su hijo la comparte y practica?
- 3.— ¿Desea que participe en el programa espiritual del Campamento?

Le rogamos añadir cualquier observación que estimen puede ser útil para conocer mejor a su hijo.

.....
firma de la madre

.....
firma del padre

Cancionero

Campamentil



La Polenta

*Cuando se pianta
la bella polenta
la bella polenta
se pianta cosi.*

*Ah ah bella polenta cosi
Cataplum (3 veces)
Plum, plum, plum.*

*Cuando se crece
cuando se fiora
cuando se tala
cuando se mole
cuando se braza
cuando se coce
cuando se manga
cuando se digesta.*

Mi Vecino

*Mi vecino no oye bien
tiene jiba y un chichón,
sin nariz y cabezón,
tartamudo y ciego*

HEI!

*Cintudia dia dia dia da
Cintudia dia dia dia da
Cintudia dia dia dia da
Cintudia diaaa...*

*(Se acompaña con gestos y se va omitiendo
cada vez un rasgo, comenzando por el final).*

Las Ganas

*Si tú tienes ganas de reir, ja, ja, ja (bis)
si se ofrece la ocasión
y no hay oposición
no te quedes con las ganas de reir, ja, ja, ja.*

*Si tú tienes ganas de cantar, la, la, la
si se ofrece la ocasión
y no hay oposición
no te quedes con las ganas de cantar, la, la, la
y no te quedes con las ganas de reir, ja, ja, ja.*

Agregar sucesivamente las ganas de: silbar, aplaudir, hablar (bla, bla, bla), toser, bostezar, etc.

Remando voy

*HEI — GO
yo remando voy,
mi canoa por el río va
y en la tarde fresca
por la selva voy.*

Alouette

*Alouette, gentille alouette
alouette, je te plumerai (bis)*

*Je te plumerai la tete (bis)
Et la tete (bis)*

Ah ... Alouette, gentille alouette ...

(Agregar: la bec, les yeux, lecou, les ailes, la queue, les pattes, etc.).

Dominique

*Dominique — nique — nique,
pobremente por ahí,
va el cantando amor,
y lo alegre de su canto
solamente habla de Dios,
de la palabra de Dios.*

*Juan sin tierra en su era de Inglaterra era rey;
Dominique nuestro padre
pecadores combatió.*

*Cierto día en el camino
un viajero se encontró;
pero el padre Dominique
con su fe lo convirtió.*

*Sin carruaje ni caballo
todo el mundo recorrió
y con su santa nobleza
a los pobres socorrió.*

*Contagió a todos los niños
de su gran amor a Dios
y a los hermanos piadosos
de su orden los fundó.*

*En casa de Dominique
no había nada que comer
y ángeles compadecidos
del cielo fueron a él.*

*Dominique, padre nuestro,
cúbrenos con tu gran fe
para que nuestros hermanos
siempre logren la verdad.*

Fray Jacobo

*Fray Jacobo, Fray Jacobo,
¿duermes tú? ¿duermes tú?*

*toca las campanas
toca las campanas*

*din, dan, don
din, dan, don.*

Juan Paco Pedro

*Juan, Paco, Pedro de la mar
es mi nombre hay si
cuando yo me voy
me dicen al pasar
Juan Paco Pedro de la mar.*

Tra, la, la, la, la, la, la, la,

(Se va disminuyendo paulatinamente el tono de voz hasta llegar solamente a gesticular, finalizando con el tra, la, la, etc.

Los Tres Alpinos

*Eran tres alpinos que venían de la guerra (bis)
Aidi, aida rataplan
Que venían de la guerra
El más chiquitito traía un ramo de flores.
La hija del rey que estaba en la ventana.
Oh bello alpino dame esas lindas flores.*

*Te las daré, si te casas conmigo.
Dile a Papá, él te contestará.
Oh mi buen rey, me caso con su hija.*

*Vete de aquí o te haré fusilar.
Al otro día, caía fusilado
Y la princesa allí murió de pena.*

*Y el viejo rey se fue a morir a China.
Al otro día, los tres resucitaron
Y la princesa se casó con el Alpino.*

Y así nació la bella raza alpina.

He perdido el Do

*He perdido el do de mi clarinete,
de mi clarinete he perdido el do,
Cuando lo sepa mi papá, tralalá,
esta canción terminará, tralalá.*

*Opa camarada, opa camarada
opa, opa, opa. (bis)*

*He perdido el re de mi clarinete,
de mi clarinete he perdido el re...*

Cuando lo sepa mi papá...

(Se repite así el canto agregando las notas de la escala, pero sin cambiar de tono).



La Batelera

*En un delicioso lago
de verde y frondosa orilla,
en una frágil barquilla
una tarde te encontré.*

*Suelta el remo,
batelera,
que me altera tu manera de bogar;
suelta el remo y ven a mis brazos
que no temas naufragar.*

*Amar es muy delicioso
y más a orillas de un lago,
con paisajes tan hermosos,
especial para el amor.*



Guantanamera

*Yo soy un hombre sincero
de donde crece la palma,* (bis)
*y antes de morir yo quiero
echar mis versos al alma.*

*Guantanamera,
guajira guantanamera.* (bis)

*Con los pobre de la tierra
quiero yo mi suerte echar* (bis)
*el arroyo de la sierra
me complace más que el mar.*

*Mi verso es de un verde claro
y de un carmin encendido* (bis)
*mi verso es un cielo herido
que en el monte busca amparo.*

Canten Niños

*Canten niños sin temor,
conservando el buen humor.*

*Tra la, la, la, la la
la, la, la, la, la.
Tra, la, la.
Tra, la, la,*

Canon del Fogón

*Sintamos la paz,
la noche llegó,
vamos al fogón.*

La Nochera

*Ahora que estás ausente
mi canto en la noche te lleva,* (Bis)
*tu pelo tiene el aroma
de la lluvia sobre la tierra.*

*Y tu presencia en la viña
dorada de luna se aleja* (bis)
*hacia el corazón del vino
donde nace la primavera.*

Coro:

*Mojada de luz
es mi guitarra nochera,* (bis)
*ciñendo voy tu cintura
encendida por las estrellas.*

*Quisiera volver a verte
mirarme en tus ojos quisiera* (bis)
*probarte guitarra adentro
hacia el tiempo de la madera.*

*Cuando esta zamba te cante
y en la noche sola recuerdes,
mirando morir la luna,* (bis)
como es larga y triste la ausencia.

Miau

*Miau, miau, al acostarme,
miau, miau, al levantarme,
yo ya estoy desesperado
con el gato del tejado.*

*¡Gato, si yo te agarrara,
qué trompazo te arreaba!*

La Felicidad

*Antes nunca estuve
así enamorado,
no sentí jamás
esta sensación.*
*La gente en las calles
parece más buena,
todo es diferente
gracias al amor.*

*La felicidad, ah, ah, ah, ah
de sentir amor,
Oh, oh, oh, oh.
hoy hace cantar
Ah, ah, ah, ah
a mi corazón,
Oh, oh, oh, oh.*

*La felicidad,
ah, ah, ah, ah,
de sentir amor,
oh, oh, oh, oh.*

*Hoy vuelvo a cantar, ah, ah, ah, ah
gracias al amor.
Y todo gracias al amor.*

El Manzano

*Aquel manzano ya no floreció
y fue tal vez por su vejez
por eso mi alma ya se entristeció
al ver que se marchitó.*
Recién, recién (bis)
*he visto yo al pasar
que ya no está
el manzano amigo en aquel lugar.*

Co-co-ro-co

Revolvía el gallinero
un gallo de la pasión,
que aunque muy chiquitito
era de gran corazón.

Cocorocó, cocorocó, cocorocó,
y este es el cuento del gallo pelao
que al saltar la tapia se quedó enredao.

Gallito de la pasión
no salgas a enamorar
que el día menos pensado
algo te puede pasar.

El contestó muy ufano:
"es cierto que soy chiquitito,
pero puedo asegurar
que soy un gallo hombrecito".

Lo persiguió un gallo grande
y en su desesperación
se dió vueltas en el aire,
no supo dónde cayó.

Tradicional Pascuense

Vahine mata mina mo
arofo tura vau
a viti vit main taú
here itiei.

A here opa, opa, opa te paí (bis)
te here mai nei Rapa Nui nei (bis)

Doña Javiera Carrera

Doña Javiera Carrera bailaba la refalosa
hermosa, fina y valiente y su mirada orgullosa (bis)

¡Zapateo m ialma!

A la refalosa niña,
gritaba José Miguel (bis)

Viva la Patria que nace,
vamos a ver, vamos a ver. (bis)

Doña Javiera Carrera, su Patria, libre quería (bis)
La Independencia de Chile, la soñaba noche y día. (bis)
Cuando en el viento flamea, orgullosa la bandera (bis)
en sus pliegues se refleja, su rostro Doña Javiera. (bis)

¡GÜIFA!

La Campana

La campana ya nos llama,
dulce sueño nos regala, nos regala,
din don, din don, din don.

Otras versiones...

Qué agradable es
cuando llama, cuando llama
din don, din don, din don.

Oh qué bella
está la noche, está la noche,
cuando suenan
las campanas, las campanas
din don, din don, din don.

Mi Caballo

Es mi caballo blanco
como un amanecer;
siempre juntitos vamos,
es mi amigo más fiel.

Mi caballo, mi caballo
galopando va.
Mi caballo, mi caballo
se va y se va.

En alas de una dicha
mi caballo corrió,
y en brazos de una pena
él también me llevó.

Al Taita Dios le pido,
y El lo sabe muy bien,
si me llama a su lado,
en mi blanquito iré.

Si vas para Chile

*Si vas para Chile,
te ruego que pases por donde vive mi amada.
Es una casita
muy linda y chiquita
que está en las faldas de un cerro enclavada.*

*La adornan las parras,
la cruza un estero
y al frente hay un sauce que llora, que llora
porque yo la quiero.*

*Si vas para Chile, te ruego viajero
le digas a ella
que de amor me muero.*

*El pueblito se llama "Las Condes"
y está junto a los cerros y al cielo
y si miras de lo alto hacia el valle
lo verás que lo baña un estero.*

*Campesinos y gentes del pueblo
te saldrán al encuentro, viajero,
y verás cómo quieren en Chile
al amigo cuando es forastero.*

Bajando pa' Puerto Aysen

*Tropilla de cariblancos
bajando pa' Puerto Aysén,
sobre las bestias hay nieve
sobre los ponchos también.*

*Circula entre manos negras
el fuego de un cimarrón...
sírvese un sorbo, Don Migua,
para dentrar en calor.*

*Ya no hay fuego que derrita
las nieves del corazón...
Apure la tropa, hermano,
que empieza el cerrazón.*

*Tropillas, como recuerdos,
trotando al atardecer,
en las ancas Río Cisnes,
en los ojos Puerto Aysén.*

*Hermano, la tarde llega
y el relente apuñalea
más que la tarde, compadre,
son los años que flaquean.*

*Bendita la mocedad
pa' entibiar el corazón.
Hermano, apure las bestias
y pásame el cimarrón.*

La Música

*El viento y tú son la música,
el atardecer y tú son la música.*

*La música
me acompaña sólo cuando tú estás
la música
de tu cuerpo saldrá...
mi piel rosará...
y así llegarán...
mis noches de amor.*

*La música
día y noche junto amí sentiré
el sol y el mar
en mis sueños tendré...
y viajar podré...
porque con tu ser...
tengo música.*

*En tus ojos cl a a ros tengo música,
en tu boca fr e e e esca tengo música.*

Coro:

La música

*me acompaña sólo cuando tú estás..., etc.
La música la la la la la la la la la
la música la la la la la la la la la
la la la la la la la la la
la la la la, etc.*

San Pedro trotó cien años

*San Pedro trotó cien años
en la falda de unos cerros
y le cantaron los gallos
y le ladraron los perros.* (bis)

*Vamos al trote, vámonos ya
vamos negrita, vamos al carnaval.*

*Estando la Virgen lejos,
los santos en un rincón
el niño también trotaba
de Quiltai a Concepción.* (bis)

*Los ángeles que llegaron
se fueron entusiasmando,
se tomaron sus traguitos
y después vamos trotando.*

*Cuando llegaron las santas
a mirar el alboroto,
San Pedro estaba trotando
con los pantalones rotos.* (bis)

El Costillar

*El costillar es mío,
me lo quieren quitar. (bis)
Que cuentas tiene nadie
con mi costilla. (bis)*

ASI NACEMOS

*Con los ojos cerrados, con los ojos cerrados
como presintiendo qué horrible es el mundo
qué vamos a ver
con el llanto en los labios, con el llanto en los labios,
como lamentando llegar a una tierra
que buena no es.*

*Así nacemos, así nacemos
así nacemos yo, tú, ese y aquél.*

*Con las manos cerradas, con las manos cerradas,
como preparados a dar duros golpes
morir o vencer
con la piel arrugada, con la piel arrugada
como fiel presagio del día que llegue
la dura vejez.*

*As ínacemos . . .
Amarrados a un cuerpo, amarrados a un cuerpo,
para que sepamos que el hombre no puede
a su antojo correr.*

*Arañando y buscando, arañando y buscando
la leche de un pecho con hambre y con ansias,
con llanto y con sed.*

Así nacemos . . ., etc.

EL PERRO DE MI TIA

*El perro de mi tía
tiene una terrible tos (bis)
y lo curo con aceite
alcanforado, guau, guau.* *Glori, Glori, Aleluya
Glori, Glori, Aleluya
Y lo curo con aceite
alcanforado, guau, guau.*

VIVA EL AMOR

*Las manos unamos
cantando este son:
¡Vive la compaignie!*

*Unamos los pueblos
en paz y en amor
¡Vive la compaignie!*

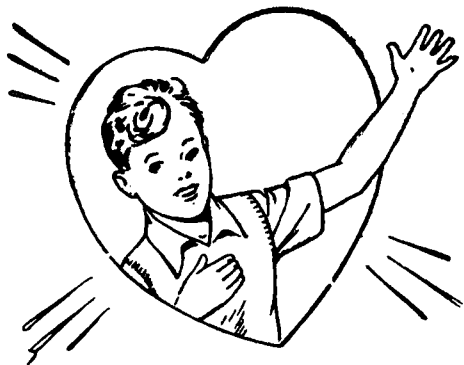
CORO:

*Vive la, vive la,
vive l'amour
Vive la, vive la,
vive l'amour
vive l'amour
¡Vive la compaignie!*

*Por sobre la tierra
y por sobre el mar!
¡Vive la compaignie!
Nosotros llevamos
un canto de paz!
vive la compaignie!*

JUAN JOSE BONILLA

*Juan José Bonilla
se sentó en la hornilla
y empezó a gritar: ma-ma, ma-má
qué caliente está.*



LIBRE

*Tiene casi veinte años y ya está cansado de soñar
pero tras la frontera está su hogar, su mundo y su ciudad.
Piensa que la alambrada sólo es un trozo de metal
algo que nunca puede detener sus ansias de volar.*

*Libre, como el sol cuando amanece yo soy libre, como el mar;
libre como el ave que escapó de su prisión
y puede al fin volar.*

*Libre como el viento que recoge mi lamento y mi pesar
camino sin cesar detrás de la verdad
y sabré lo que es al fin la libertad.*

*Con su amor por bandera se marchó cantando una canción
marchaba tan feliz que no escuchó la voz que le llamó
y tendido en el suelo se quedó sonriendo y sin hablar
sobre su pecho, flores carmesí
brotaban sin cesar.*

Libre...

ENCENDERSE (para fogatas)

*Encenderse... resplandece,
encenderse... llama crece
Obia, obia, calor nos da
y alegría.*

*(Esta canción se canta a medida
que va creciendo la fogata, para
luego terminar en un tono suave.)*

CANCION DE PUESTA DE SOL

*Nuestro sol
ya se fue
ya dejó de alumbrar
sobre el mar
todo es paz
solo Dios
cerca está.*

CANCION DEL ADIOS

*Llegó la hora de decir adiós,
decir adiós,
digamos al partir, nuestra canción,
nuestra canción.*

*C: En marcha hacia la luz del sol
iremos todos hoy.
Se elevará en el cielo
el eco de nuestro último adiós.*

*C: No es más que un hasta luego,
no es más que un breve adiós,
muy pronto junto al fuego
nos reuniremos.*

*¿Porqué perder las esperanzas
de volverse a ver?*

*¿Porqué perder las esperanzas
si hay tanto querer?*

*Porque el Señor siempre nos ve
y nos va a bendecir,
muy pronto aquí de nuevo
nos ha de reunir.*

*Con nuestras manos enlazadas
muy juntos al calor
formemos esta noche
un círculo de amor.*

JINETES EN EL CIELO

*En una noche oscura
de terrible tempestad,
cruzando por el valle
iba un jinete en su corcel,
de pronto vio en el cielo
con radiante claridad, rebaño de mil patas
fantasmas en tropel.*

*Ipiaiei, ipiaiou (bis)
Jinetes en el cielo van
por una eternidad.*

*Los ojo sde esas bestias
eran brasas al mirar,
los cascos de sus patas
centelleaban al pisar,
sus trágicos bramidos
tenían algo de infernal,
sus cuernos eran negros
con brillo de metal*



Ipiaiei ...

*Detrás de la manada
cabalgando sin cesar,
jinete celestiales
la trataban de alcanzar, y entonces
el vaquero solitario oyó una voz,
la voz de su conciencia
como una maldiición*

Ipiaiei ...

*Si quieres salvar tu alma
y saber lo que es la paz
tú debes apartarte
por tu bien de la maldad
si no tendrás por fuerza
que venir siempre edtrás,
arreando a ese rebaño
toda una eternidad.*

Ipiaiei ...

NO SOY DE AQUI

Reictado: *Me gusta andar pero no sigo el camino, me gusta ir muy lejos con el Verano, pero volver donde mi madre en invierno y ver las penas que jamás me olvidarán, y los brazos de mis hermanos.*

Me gusta el sol y la mujer cuando llora, las golondrinas y también las señoras,

saltar balcones y abrir las ventanas y las muchachas en abril.

Me gusta el vino tanto como las flores y los amantes pero no los señores;

me encanta ser amigo de los ladrones y las canciones en francés.

No soy de aquí ni soy de allá, no tengo edad ni porvenir y ser feliz es mi celo de identidad (bis)

Me gusta estar tirado siempre en la arena o en bicicleta perseguir a Manuela.

Con todo el tiempo para ver las estrellas con la María en el trugal.

JUAN

Juan es uno de tantos que pasa por la calle a quién no mira nadie, u obrero a jornal;

ese es el viejo Juan. Juan es uno de tantos que pasan por la vida masticando sueños

y no pueden triunfar, ese es el viejo Juan. Juan, Juan, Juan.

Se paró en la vereda con las manos en los bolsillos y miró con alegría como jugaban los niños.

Juan soñó con tener uno, pero en vano fue su afán, ella se marchó una noche

desde entonces, sin reproches y sin pena vivió Juan.

Se paró en la vereda con las manos en los bolsillos, recordó su vieja pena, recordó

su orgullo herido y con la filosofía de quién aprendió a luchar, dijo: —Esta noche hay estrellas, un amanecer me espera— y silbando Juan se va.

SIEMBRA

Luchemos todos sin descanso y sin temor, luchemos todos por el triunfo del amor;

sembremos risas y alegrías, dicha y esperanza y ansias de cantar;

Tengamos todos en la mente un ideal, el mundo entero esperándolo está sembremos algo grande y bello que nos dé un destello de felicidad.

Siembra, siembra, sin descansar; Canta, canta, canta sin fin; Pronto, pronto,

florecerán, nuestros sudores... (y habrá más flores, flores y amores).

Dejemos de decir que el mundo de hoy va mal; con quejas nada vamos a arreglar;

pensemos que este mundo nuestro con amor y esfuerzos se reanimará. Tengamos todos en la mente un ideal, el mundo entero esperándolo está;

todo lo que es bueno y este mundo enfermo se reanimará.

EL PEREGRINO

Errante voy, soy peregrino, como un extraño voy bajo el sol; encuentro a Dios en mi camino, consuelo y paz de mi dolor.

Unido a Dios en alianza, el nuevo pueblo en marcha va;

luchando aquí por la esperanza de un mundo nuevo que vendrá.

Recorre el fin de mi camino, voy a mi patria Jerusalén;

Nada me inquieta ya mi destino, porque el Señor guarda mi fe.

JUEGOS DE CAMPAMENTOS

BUSQUEDA DEL TESORO

Es una actividad interesante —apropiada para campamento— en el que se apela al espíritu de aventura, imaginación e ingenio. Las pistas, jeroglíficos, descripciones, lugares, etc., estarán de acuerdo al lugar y terreno donde se lleve a cabo la prueba, como también la experiencia y la edad de los participantes.

Generalmente este juego se realiza en equipos para lo cual se recomienda que no sean más de cuatro (4) integrados cada uno por 8 a 10 participantes. La duración de la búsqueda deberá planearse de tal manera, que pueda ser encontrado el tesoro en un plazo de 2 a 3 horas.

Cada equipo tendrá su propia "pista", que constará de 6 a 8 etapas, éstas pueden ser las mismas a recorrer o algunas distintas, teniéndose en cuenta que las distancias sean más o menos de la misma extensión. Para la iniciación, si las pistas son las mismas, el punto de partida debe ser diferente para cada equipo.


Los papeles indicadores de los lugares llevarán el número de cada equipo; o en papeles de distintos colores, debiendo ser entregados en su totalidad al finalizar la búsqueda, a la persona encargada del juego.

Elegido el lugar donde se desarrollará "la búsqueda del tesoro", se trazarán las pistas en lugares opuestos y distantes, con el propósito de que el equipo haga un buen recorrido en la búsqueda. Las "pistas" deberán ser colocadas de antemano, de tal manera que los participantes ignoren su ubicación.

Al iniciar el juego, la persona responsable de la actividad deberá entregar la pista N° 1 con la indicación del lugar en que se encuentra la pista N° 2. Las pistas o lugares deberán ser descritos apelando a la imaginación e ingenio de los "buscadores". Para personas que no tienen experiencia en este juego, es conveniente que las pistas no sean difíciles, de tal manera que el interés se mantenga vivo durante todo el juego. La persona responsable deberá conocer bien las pistas y lugares, por cualquier inconveniente que se pueda presentar.

El "TESORO" que corresponde a la última pista, deberá ser enterrado preferentemente, y si por problemas de dificultad del terreno no fuera posible hacerlo, el último papel o pista será un vale, contra el cual se entregará el tesoro. Esta entrega se efectuará durante el almuerzo o la comida, en una ceremonia especial.





Este juego puede resultar muy entretenido, siempre y cuando los elementos a cazar estén de acuerdo a las edades de los participantes y que los objetos se encuentren en la zona donde éste se desarrolla.

En este juego pueden participar varios equipos con 8 a 10 componentes, entregándose a cada capitán —al iniciar el juego— la lista de los elementos a obtenerse. Los objetos pueden ser distintos para cada equipo.

Ganará el equipo que entregue primero todos los objetos solicitados, los cuales deberán estar en perfectas condiciones. El grupo que está a cargo de la actividad deberá preparar las listas con bastante anticipación, tratando de que algunos de los elementos solicitados no puedan hallarse con mucha facilidad. Como ejemplo podemos dar las siguientes listas:

Nº 1

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1) 20 trompitos de eucaliptus. | 10) 1 frase con letras de un diario pegadas a un papel que diga: "el pan nuestro de cada día". |
| 2) 3 hojas de helechos. | 11) 1 plano dibujado del lugar. |
| 3) 10 autógrafos distintos. | 12) 1 sombrero de papel. |
| 4) 3 pares de zapatillas viejas. | 13) 20 porotos crudos. |
| 5) 5 moscas muertas. | 14) 1 tarrito de conserva con una vela prendida dentro. |
| 6) 1 huevo duro. | 15) 5 conchas de mar distintas. |
| 7) 3 crines de caballo. | |
| 8) 1 pedazo de plumavit. | |
| 9) 1 par de hormigas. | |

Nº 2

- 1) 20 trompitos de eucaliptus.
- 2) 3 hojas de helechos.
- 3) 10 autógrafos distintos.
- 4) 3 pares de zapatillas viejas.
- 5) 5 moscas muertas.
- 6) 1 pluma de ave.
- 7) 1 ampolleta de linterna.
- 8) 1 pedazo de madera con 3 clavos enterrados.
- 9) 1 frase que contenga las vocales.
- 10) 1 rama grande y seca con la grabación: "Año 1974".
- 11) 1 plano dibujado del lugar.
- 12) 1 barquito de papel.
- 13) 20 arvejas crudas.
- 14) 5 cruces de papel de 10 cms.
- 15) 5 cochayuyos de 8, 10, 12, 15, 18 cms.

NOTA:

Esta muestra es una guía para poder confeccionar listas. También se puede asignar un puntaje para cada elemento.

BOMBARDEO

Este juego comprende una serie de preguntas que pueden abarcar historia, geografía, ciencias, pintura, deportes, música, observación del lugar, etc. Las preguntas que se formulen dependerán del tipo de participantes: niños, jóvenes y adultos, con el propósito de hacerlas más interesantes de acuerdo a su capacidad y edad. Lo importante es despertar el interés.

- a) *Se formarán varios equipos, de 8 a 10 personas y cada uno deberá contar con participantes de intereses diversos, a fin de que las respuestas sean equilibradas. Los equipos podrán colocarse en el extremo del salón.*
- b) *A cada equipo se le entregarán hojas de papel, con la idea de que el capitán del equipo anote las respuestas.*
- c) *En la parte extrema derecha de la hoja se pondrá el nombre que el equipo haya elegido.*
- d) *Formulada la pregunta por la persona que dirige, se dará un tiempo prudencial para anotar la respuesta, dependiendo de la dificultad de la misma. El final del tiempo otorgado se anunciará con un silbato o una campanilla.*
- e) *Finalizada la prueba, la persona que dirige el juego, retirará las hojas para su revisión y luego otorgar el puntaje respectivo a cada pregunta y equipo.*
- f) *El puntaje que se dará a las respuestas es el siguiente: Totalmente contestada: 5 puntos; medianamente contestada: 2 puntos; y mal contestada: 0 puntos.*
- g) *Ganará el equipo que totalice el mayor número de puntos sumadas todas las respuestas.*
- h) *Se aconseja a la persona que dirige este juego, que obtenga de fuente fidedigna las respuestas exactas, ya que en esta forma se dará seriedad a la actividad.*
- i) *Es conveniente que la persona encargada del juego, coloque al lado de la pregunta la respuesta correcta, ya que esta facilitará la revisión y asignación del puntaje.*

CONCURSO DISFRACES

Esta es una actividad en la que participa primordialmente la imaginación y el poder creativo de los participantes. Es una actividad que ha tenido mucho éxito entre jóvenes y adultos de ambos sexos y es interesantísimo el resultado de la inventiva de los grupos participantes.

Se forman los equipos, cada uno por 6 a 8 personas, debiendo presentarse 4 vestidos si los participantes son 6 y seis (6) si los participantes son ocho.

ORGANIZACION

- a) Se entregará a cada equipo, hasta cuatro (4) diarios por participante.
- b) Facilitará el trabajo entregando a cada equipo un rollo de papel crepé o dos pliegos de papel de colores, que sirva como motivo de adorno.
- c) Las vestimentas podrán unirse con alfileres o se podrá coser.
- d) Las presentaciones o interpretaciones podrán ser hechas en conjunto, como por ejemplo: Quijote o Sancho Panza, una familia de huasos, un cuerpo de ballet, etc. También se puede realizar la presentación en forma individual: un gaucho, un huaso, una china, una bailarina, un indio, un árabe, un caballo, etc.
- e) Los participantes podrán conservar sus polleras o pantalones, en el caso que el disfraz lo requiera.
- f) Se dará un tiempo prudencial para la preparación de los disfraces, nunca menos de 30 minutos ni más de una hora.
- g) Se nombrará un jurado, el que tomará en cuenta en su determinación, no solamente la confección de los trajes, sino también la interpretación de quienes los llevan, costumbres y características de quienes se interpreta. Se debe tomar en cuenta la originalidad y espontaneidad.
- i) Finalizado el período para la confección de los disfraces, se procederá al desfile por orden de sorteo, debiendo el capitán del equipo anunciar previamente los trajes y motivos de interpretación del equipo.

CARRERA MUSICAL

Para el éxito de esta prueba es muy importante el número de participantes y sus conocimientos musicales, de tal manera, que se pueda incluir la música adecuada.

ORGANIZACION

- 1) Para esta "carrera" se puede utilizar piano, armónica, acordeón-piano, discos, etc.
- 2) Para darle mayor animación a la prueba, los participantes se dividirán en equipos, pudiendo ser el procedimiento de la siguiente manera:
 - a) los equipos deberán estar conocados a una distancia equidistante donde estará colocada una campanilla a cierta altura; una vez interpretada la música, uno de los miembros del equipo deberá correr hacia la campanilla y hacerla tocar. Si su contestación es buena se le asigna 5 puntos; si a juicio del "jurado" la respuesta no corresponde exactamente al título de la canción se le asignará 2 puntos. En caso de no ser contestada correctamente pierde 5 puntos.
 - b) los equipos (4 preferentemente) deberán estar colocados en los extremos del salón.
A cada equipo se le entregará hojas de papel, siendo el capitán del equipo la persona encargada de anotar las respuestas.
En la parte superior de la hoja, el equipo escribirá el nombre que éste haya elegido.
Interpretada la canción (la primera parte de ella), se dará un tiempo prudencial para escribir la respuesta. El final del tiempo otorgado se anunciará con una campanilla o silbato.

Finalizada la prueba, la persona que dirige la actividad, retirará las hojas, quien conjuntamente con el jurado deberán revisar las contestaciones y otorgar el puntaje respectivo.

El puntaje será el siguiente: Totalmente contestada: 5 puntos; medianamente contestada: 2 puntos y mal contestada: 0 puntos.

Ganará el equipo que totalice el mayor número de puntos sumados de todas las respuestas.

MULTI 74

En esta prueba pueden participar niños, jóvenes y adultos de ambos sexos. El programa se puede adaptar según las edades. En esta prueba pueden participar 4 o más equipos, debiendo tener cada uno de ellos 10 participantes o más.

ORGANIZACION

- 1) **CANCION.**— El equipo deberá cantar una canción de campamento acompañada de piano, acordeón o guitarra. La canción será a elección del equipo. Cada equipo deberá tener un capitán.
- 2) **PRUEBA DE INGENIO.**— Cada equipo designará a 3 representantes a los que se les entregará un sobre cerrado con la prueba de ingenio a realizar. Se dará un plazo de 20 minutos para solucionarla. Se tomará en cuenta para el puntaje, el menor tiempo empleado y la exactitud de la respuesta.
- 3) **COSER BOTONES.**— Cada equipo asignará 4 representantes (2 mujeres y 2 hombres). Cada competidor coserá 2 botones con 4 puntadas cada uno. Se tendrá en cuenta el tiempo y la calidad de la costura.
- 4) **DESHACER NUDOS.**— Cada equipo designará 2 representantes (preferentemente niños), los que deberán deshacer los nudos y presentar el piolín sin ellos. Se tendrá en cuenta el tiempo de realización.

- 5) **SKETCH.**— Deberán ser asignados 2 representantes del equipo. Sólo podrán actuar con gestos, mimica o movimientos, sin utilizar ningún tipo de conversación.
- 6) **IMITACIONES.**— Cada equipo designará 1 representante. La elección del tema queda a criterio del equipo: podrá ser una imitación artística, ruidos, cantos de animales, etc.
- 7) **KIM DE OBSERVACION.**— Participarán 2 representantes de cada equipo. Se colocarán sobre una mesa cubierta por un paño, diversos objetos. Se descubrirán durante 1 minuto y se dará otro minuto para que los participantes escriban en un papel los objetos vistos. Ganará el equipo que haya colocado el mayor número de objetos en el menor tiempo.

PUNTAJE PARA CADA PRUEBA

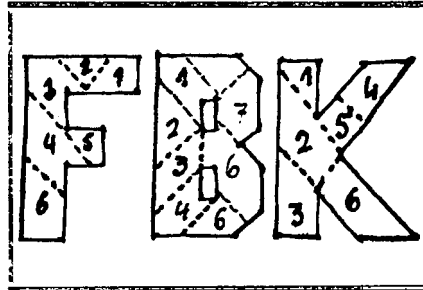
1º	9	puntos
2º	6	"
3º	4	"
4º	2	"

Finalizadas las pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en cada una; obteniendo el triunfo el equipo que totalice el mayor número de puntos.

LETRAS MAGICAS

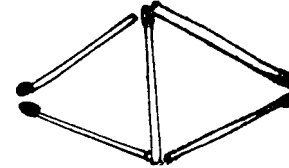
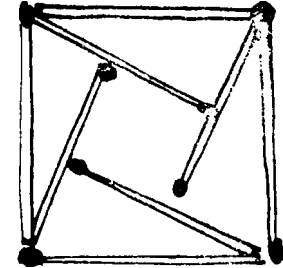
Confeccionar en grande y en cartón o cartulina las letras indicadas. Efectuar cortes en líneas punteadas.

El juego consiste en formar las letras nuevamente una vez revueltos los trozos.



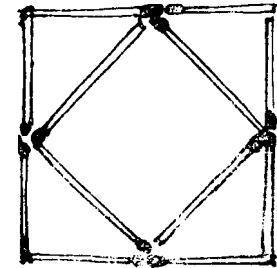
PRUEBAS DE INGENIO

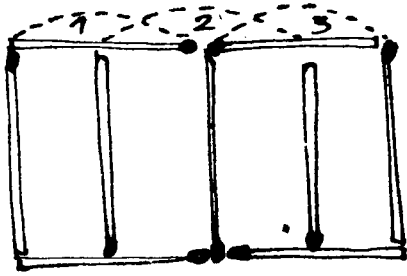
Utilizando 8 fósforos o palitos, formar dos cuadrados y 4 triángulos.



Utilizando 5 fósforos, palitos o lápices, construir 2 triángulos equiláteros.

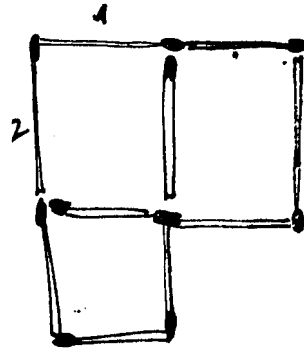
Con doce fósforos o palitos, construir 2 cuadrados y cuatro triángulos.



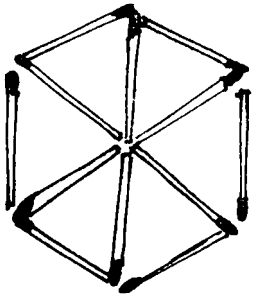


Utilizando solamente 9 fósforos, palitos o lápices hacer tres cuadrados.

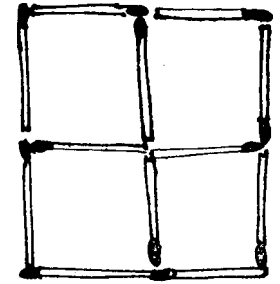
Hacer tres cuadrados, utilizando 10 fósforos, palitos o lápices. Luego quitar 2 fósforos y dejar 2 cuadrados. (El truco está en sacar los fósforos 1 y 2).



Utilizando 12 fósforos, palitos o lápices, construir seis triángulos equiláteros.



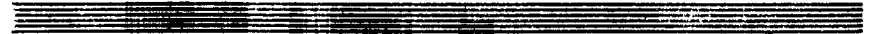
Arreglar 12 fósforos, palitos o lápices, formando 4 cuadrados.



Utilizando todos los fósforos, pero moviendo sólo 3, formar de los cuatro, 3 cuadrados.

Se forman los 3 cuadrados moviendo los 2 fósforos del extremo izquierdo superior y el fósforo de abajo, del extremo derecho inferior.

Utilizando estos 3 fósforos para formar el nuevo cuadrado en la parte derecha inferior; de esta forma se obtendrán los 3 cuadrados solicitados.



Utilizando 8 fósforos, palitos o lápices, mostrar que la mitad de 12 es 7.

(Colocar 8 fósforos para formar 12 en números romanos, quitar la mitad, dejando en números romanos 7).

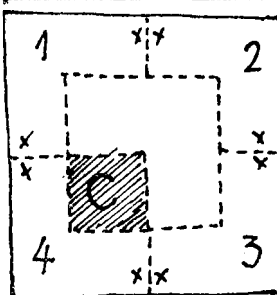
Dibujar un cuadrado, dividirlo en nueve pequeños cuadrados; colocar números del 1 al 9 y combinarlos de tal forma que la suma de todos los números, sumados horizontal, vertical y diagonalmente, sumen 15, en cada columna. No deberá repetirse ningún número.

EJEMPLO EQUIVOCADO

9	3	8
4	6	1
2	7	5

SOLUCION

4	3	8
9	5	1
2	7	6



Un agricultor falleció dejando cinco hijos. En su testamento manifestó que la chacra que dejaba tenía que dividirse en cinco partes iguales, de forma similar y conteniendo cada una dos árboles, indicados por la X en el diagrama, a fin de que crecieran en el predio. Todos los hijos tenían que vivir en la casa señalada con la letra C. Solución en el diagrama.

JUEGO DE KIM

Es una prueba interesante de observación. La cantidad de objetos que podrán utilizarse estará de acuerdo al número de participantes. Se colocarán sobre una mesa, de 20 a 50 objetos de los más variados, cubriéndolos con un paño.

La finalidad de la prueba será el de poder recordar el mayor número de objetos en un tiempo determinado. Cuando el juez da comienzo, el o los participantes se colocarán frente a la mesa, quitándose de inmediato el paño, durante uno o tres minutos; debiendo los participantes, una vez terminado el juego, escribir en una hoja de papel la cantidad de objetos que recuerdan haber visto.

Se podrán jugar por equipos compuesto de varios participantes, sumándose los objetos distintos de cada participante para el puntaje del equipo.

Se utilizarán dos tableros de damas o ajedrez, o en su defecto, cartulinas con el dibujo de estos tableros. Se colocarán 8 fichas de damas en los cuadros que se desee, cubriéndose el tablero con un paño o papel. Los participantes se ubicarán frente al tablero, quitándose el diario o paño durante 5 segundos, a fin de que se observen la colocación de las fichas.

De inmediato se cubrirá el tablero. Se entregará a uno de los participantes 8 fichas que deberá colocar en otro tablero, en la misma forma que el mostrado. Los participantes intervendrán a su turno, pero los arreglos de las fichas deberán ser distintos en cada oportunidad. El juego podrá hacerse más difícil utilizando a la vez, dos o más tableros.

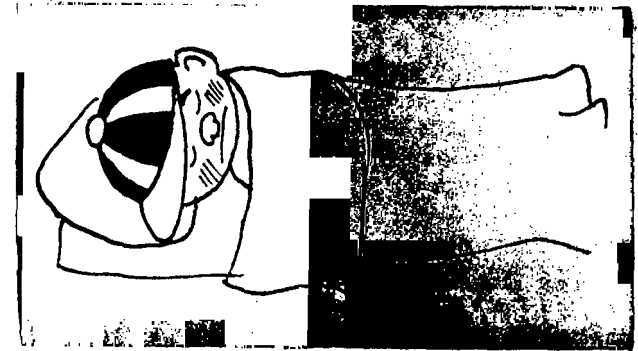


PRIMEROS AUXILIOS

- * PROCEDIMIENTOS GENERALES.
- * SINTOMAS DE ENFERMEDADES CORRIENTES.
- * TIPOS DE LESIONES.
- * VENDAJES.
- * FRACTURAS.
- * BOTIQUINES.



PROCEDIMIENTOS GENERALES DE PRIMEROS AUXILIOS



- a) Mantener la calma.
- b) Mantener al paciente acostado para prevenir desmayos, shock o agravar las heridas existentes.
- c) Determinar la naturaleza de las heridas. Efectuar tratamiento inmediato en el siguiente orden:
 - Cese de respiración
 - Hemorragia
 - Envenenamiento
- d) Ubicar un médico o ambulancia. Especificar (en caso colectivo) la procedencia del accidente, número de heridos y tipo de heridas.
- e) Mantener al paciente abrigado utilizando para ello frazadas o diarios, tanto sobre como bajo el herido. En lo posible evitar aplicaciones de calor externo.
- f) No dar bebidas al paciente si al menos éste se encuentra en estado inconsciente, si tiene vómitos o si se sospechan heridas abdominales. De otra manera se le puede dar agua, jugo de fruta, café o té. Esto debe hacerse en pequeños sorbos y con intervalos de 10 minutos. Las bebidas alcohólicas no son estimulantes y pueden causar tos, vómitos o simplemente debilitar la respiración.

SINTOMAS DE ENFERMEDADES CORRIENTES

Fiebre

Aislar al enfermo y mantenerlo en reposo. En caso de fiebre alta pueden producirse convulsiones en los niños. Colocar compresas frías en la frente y dar una dosis de analgésico (aspirina, dominal); llamar al médico ya que la causa de la fiebre puede ser síntoma de una enfermedad seria.

Dolor de estómago

Acostar al enfermo, suspender la alimentación. Nunca dar laxantes. Si el dolor es muy fuerte y se prolonga demasiado llamar de inmediato al médico.

Si el dolor va acompañado de vómitos y está ubicado al lado derecho se sospecha apendicitis, por lo tanto, es urgente examen médico.

Dolor de Cabeza

Dejar al paciente en reposo. Darle un analgésico. Si no se nota recuperación y el dolor persiste, llamar un médico.

Dolor de Muelas

Darle al paciente un analgésico. Llevarlo al dentista.

Sangre de narices

Si esto es frecuente o muy fuerte, se debe consultar al médico.

PROCEDIMIENTO:

- 1.— Acueste al paciente con la cabeza levemente levantada en una pequeña almohada o cojín.
- 2.— Aplicar compresas frías, presione suave, pero firmemente el labio superior. Un pequeño rollo de papel mojado puesto bajo el labio superior, puede dar buenos resultados. Si no, presione el orificio que está sangrando, o introducir un rollito gasa cubierto de vaselina, cuidando de que éste no sea introducido totalmente, para facilitar posteriormente su extracción.



Dolor Torácico

Este puede ser causado por los músculos o huesos de la caja torácica, por los pulmones o corazón.

Un dolor uniforme y fuerte puede indicar una lesión cardíaca.

PROCEDIMIENTO:

- 1.— El paciente debe estar acostado con la cabeza ubicada cómodamente en una almohada.
- 2.— Si la respiración del paciente es difícil y corta mientras está acostado, ayúdelo a incorporarse, inclinándolo hacia adelante.
- 3.— Aflojar la ropa en el cuello y cintura.
- 4.— Mantener al paciente tranquilo ya que puede sentir angustia.
- 5.— Llamar al médico rápidamente.
- 6.— Si el paciente tiene alguna medicina para cuando se le presentan este tipo de ataques, ayúdelo a tomarla (generalmente debe ubicarse la tableta bajo la lengua).
- 7.— Si el paciente requiere algún líquido, puede darle café o té. Si acaso está acostumbrado a bebidas alcohólicas puede dársele una pequeña cantidad, esto le significará conseguir la calma de la angustia y al mismo tiempo puede darle ánimo.

Dolor de Oídos

Se debe generalmente a un enfriamiento.

Abrigar al paciente. Colocar gotas para el dolor en el oído. Calor local en el oído. Darle un analgésico. Si no desaparece la molestia o va acompañada de fiebre, salida de pus por el oído, consultar médico.

Vómitos

Vómitos continuos sin causa conocida, pueden indicar una enfermedad de cuidado del estómago u otra parte del cuerpo.

Puede además causar mayores males por deshidratación, especialmente en los niños. Si la persona que vomita está acostada, ubicar la cabeza de lado para evitar que el vómito cause asfixia. No se debe dar alimentos líquidos o sólidos. Evitar totalmente los laxantes. Pueden aparecer otros signos de enfermedad como dolor, fiebre, etc. Si la causa del vómito fuera de envenenamiento se deben dar líquidos abundantemente. Si la dolencia continúa llamar al médico.

Desmayo o Desvanecimiento

Esto se debe generalmente a falta de sangre en el cerebro. Se produce en personas débiles por estar mucho tiempo de pie, permanencia en lugares mal ventilados, miedo o alegría; también puede producirse en personas sanas debido a impresiones muy fuertes.

SIGNOS: palidez, sudor frío, mareo, luego pérdida de conocimiento.

PROCEDIMIENTO:

- 1.— Acostar al paciente en lugar ventilado.
- 2.— Soltar completamente la ropa.
- 3.— Elevar los pies y bajar la cabeza.
- 4.— Colocarle en la boca, en la lengua 20 gotas de adrenalina. Generalmente la conciencia vuelve a los pocos segundos. Impedir que el paciente se incorpore o levante hasta que esté completamente restablecido. En el caso que la pérdida de conciencia se prolongue, llamar inmediatamente al médico. Cuando se sospecha un desmayo puede prevenirse sentando al paciente con las piernas separadas y bajarle la cabeza hasta la altura de las rodillas.



Erupciones

CAUSALES: irritación debido al calor, enfermedades contagiosas, alergias a ciertos medicamentos, alimentos o plantas; picaduras de insectos, infecciones locales, etc. Consultar al médico y seguir el tratamiento de la enfermedad que podría haberlas causado.

A.— Erupciones acompañadas de picazón:

La picazón se puede aliviar con compresas de agua fría, loción, pomadas suaves o los medicamentos indicados por el médico. En caso de una roncha húmeda, se puede utilizar pomadas secantes o pasta Lassar. Mientras que en una roncha seca y escamosa se puede tratar con pomada suave, aceite o cremas frías.

B.— Yedra Venenosa — Hongos Venenosos — Litre, culén.

Si la persona ha tenido un leve contacto con los elementos citados anteriormente, será conveniente lavar la zona afectada con agua caliente y un jabón fuerte. No es necesario escobillar ni rasguñar la parte afectada. De todas maneras será necesario enjuagar con agua, con alcohol puro y en seguida con agua. La persona debe tratar de mantener las manos lejos de los ojos y cara. Si acaso después de pasados algunos días apareciera una erupción, ésta deberá ser tratada con jabón, agua tibia y después alcohol. En caso de mayores inflamaciones se debe consultar un médico, especialmente si éstas se presentan en la región de la cara.

Diarreas

Es bastante difícil distinguir una diarrea corriente de la que es causada por una enfermedad más grave. Si está acompañada por dolor y fiebre, puede ser seria. Es conveniente llamar al médico.

PROCEDIMIENTO:

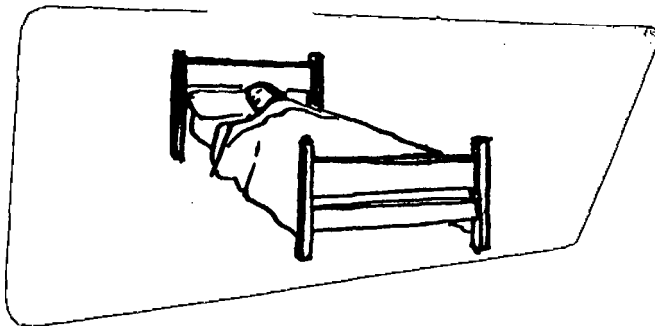
- 1.— No dar laxantes.
- 2.— Reducir la alimentación de cosas sólidas al mínimo.
- 3.— Dar abundante líquido (agua de arroz, té, agua de canela).

Convulsiones

Pueden ocurrir espasmos fuertes e involuntarios de varios o de los músculos en general en casos de: fiebre alta, ciertas lesiones o envenenamientos, desórdenes del corazón, ataques epilépticos y también los causados por problemas de origen cerebral. En estos casos es recomendable evitar el pánico, mantener la calma, etc.

Las convulsiones no se pueden ni deben suprimir a la fuerza, ya que ellas disminuyen paulatinamente.

- PROCEDIMIENTO:
- 1.— Cuidar que el paciente no se hiera, esto significa que debe estar lejos de objetos peligrosos tales como: máquinas, estufas encendidas, armas cortantes, etc.
 - 2.— Evitar que la lengua caiga atrás causando asfixia o que se la muerda, para tal caso será necesario colocar una cuchara o un palo forrado entre los dientes. Retirar las placas.
 - 3.— Después de las convulsiones puede seguir un período de sueño o inconsciencia durante el cual es mejor no molestar al paciente.
 - 4.— En estos casos la respiración puede cesar durante 10 segundos. En el caso de su prolongación, se deberá proceder a la respiración artificial.



Shock

Generalmente cuando se presentan lesiones graves, tales como: dolor muy intenso, traumatismo fuerte, pérdida de buena cantidad de sangre, etc., se puede llegar al estado de shock.

Este se caracteriza por la presión baja, pulso rápido y débil, piel fría y pálida. En estado avanzado se pierde el conocimiento en forma progresiva y en casos se puede llegar a la muerte. Evitar movilizar al paciente; si acaso fuera necesario hacerlo, tomar todas las medidas de precaución.

Acostar al enfermo.

En caso de que hubo mucha pérdida de sangre, y detenida ésta, elevar ambas extremidades, con el propósito de conseguir mayor irrigación sanguínea al cerebro y corazón.

TIPOS DE LESIONES

- * Lesiones producidas por el calor (Quemaduras).
- * Envenenamientos.
- * Lesiones por electricidad.
- * Lesiones producidas por animales
- * Rasmilladuras.
- * Contusiones.
- * Infecciones.

Lesiones producidas por el calor



Quemaduras: pueden ser producidas por líquidos, sólidos o gases.

Se distinguen:

1er. grado: enrojecimiento de la piel, dolor (frecuentemente quemadura de sol).

2º grado: formación de ampollas (vesículas).

3er. grado: las quemaduras comprometen todas las capas de la piel, músculo y aún hueso (carbonización).

Mientras mayor es la extensión de la quemadura, mayor el peligro de la vida, especialmente en los niños.

Los principales problemas que se deben combatir son:

Prevenir el shock

Aliviar el dolor

Evitar la infección

Reducir al mínimo las deformaciones por malas cicatrizaciones.

Quemaduras

MEDIDAS:

- 1.— Si el paciente está envuelto en llamas, ahogue el fuego enrollándolo en frazadas o abrigos gruesos.
- 2.— Si el paciente ha cesado de respirar a causa del humo, aplicar respiración artificial inmediatamente.
- 3.— En quemaduras extensas generalmente se presenta shock. Mantenga al paciente acostado con la cabeza más baja. Cubrir al paciente con una sábana, frazada o abrigo (no se trate de sacarle la ropa) en todo caso trasladar al paciente de inmediato a un hospital cercano. Mantener al paciente en todo momento en posición horizontal.
- 4.— Si el paciente está consciente, darle frecuentes tragos cortos de agua, en el caso le que no se pueda trasladarlo al hospital de inmediato, agregar al líquido una pequeña dosis de sal o azúcar.
En quemaduras pequeñas se puede disminuir el dolor aplicando vaselina pura (estéril) y cubriendo con vendaje estéril. Las quemaduras de los dedos deben ser vendadas separadamente.
En caso de la aparición de ampollas, el médico decidirá si conviene o no romperlas.

NOTA.— Las quemaduras en superficies de flexión deben vendarse con el miembro en extensión y las de superficies de extensión en flexión, esto se hace con el propósito de evitar que la cicatriz deje sin movilidad una articulación.

Quemaduras por agentes químicos

Las quemaduras ocasionadas por ácidos (sulfúrico, nítrico, de baterías): álcalis (cal, lejía) y otros productos químicos fuertes, se deben lavar inmediatamente con repetidos enjuagues de agua fría, especialmente si han penetrado, en la piel, los ojos o bordes de la boca. Despojar de ropa alrededor de la quemadura para facilitar el lavado de la piel. Cubrir la herida con apósito estéril y llevar de inmediato al médico.

Envenenamientos

Evitar los accidentes manteniendo venenos, medicamentos, desmanchadores, etc., fuera del alcance de los niños y en envases marcados.

SINTOMAS: varían según el veneno. Algunos causan quemazón local de la boca, náuseas, ulceraciones, convulsiones, somnolencia, coma, cese de respiración, etc.

PROCEDIMIENTO:

- 1.— De inmediato dar líquidos (4 o más vasos de agua corriente) para diluir el veneno y retardar su absorción.
- 2.— Administrar primeros auxilios, y luego llamar de inmediato al médico. Mantener al paciente abrigado y tranquilo. Si fuera necesario aplicar respiración artificial.
- 3.— Identificar el veneno. Ubicar el frasco u otro recipiente del veneno, ya que en el rótulo pueden aparecer las indicaciones para el tratamiento.
- 4.— En el caso de no poder identificar el veneno, utilizar los siguientes líquidos: té fuerte, leche de magnesia, almidón disuelto en agua, clara de huevo y también (sólidos) charqui y tostadas quemadas.
- 5.— No provocar vómitos si los labios o lengua están quemados.

NO PROVOCAR VOMITOS SI SE TRATA DE:

Desinfectantes
Acido hidroclicóric
Acido nítrico
Desmanchadores en polvo
Líquidos para limpiar
cubiertos
Acido sulfúric

Dar dos vasos de leche de magnesia disuelta en agua.

Amoniaco
Soda cáustica
Detergentes
Desengrasadores líquidos
Lejía

Dar 3 cucharadas de vinagre o jugo de limón en un vaso de agua, jugo de naranja. **NO DAR LECHE.**

Cera para piso
Líquido para pulir muebles
Bencina
Insecticida
Parafina
Diluyente

Dar 4 o más vasos de agua u otro líquido. **NO DAR LECHE.**

PROVOCAR VOMITOS

Quitamanchas
Anilinas
Destruyores de óxido
Acetona
Pintura
Veneno para ratones
e insectos
Pasta de zapatos
Barniz

Primero provocar vómitos, en seguida dar 2 ó 3 claras de huevo crudas en un vaso de agua; o varios vasos de leche.

Lesiones por electricidad

El contacto con la corriente eléctrica mal aislada produce quemaduras de 1er. y 3er. grado en el lugar de entrada y salida. La corriente eléctrica altera el funcionamiento cardíaco en distintos grados hasta la muerte.

Usualmente se produce también asfixia que requiere un tratamiento de respiración artificial.

No sólo las corrientes de alta tensión pueden ocasionar la muerte, también las bajas (220 V) pueden ser peligrosas, especialmente si la persona está con las manos húmedas o en el caso que los pies están apoyados en un medio conductor.

Para retirar al accidentado del cable: apartar el cable con un palo o con las manos bien protegidas con paños secos. Si se trata de corriente de alta tensión ubicar un especialista.

Acostar al lesionado y darle agua a tragos cortos.

PICADURAS DE INSECTOS: Las picaduras son producidas por insectos que poseen un agujón o un elemento punzante. Las más frecuentes son: picadura de abeja, de avispa, hormiga, araña; las que generalmente no son peligrosas, pero sí dolorosas. Localmente se produce un aumento de volumen y enrojecimiento, mayor o menor según sea el caso. Es raro que haya síntomas generales salvo en la picadura de la araña de trigo, cuyo veneno actúa sobre el sistema nervioso.

PROCEDIMIENTO: Observar la picada y extraer la lanceta o aguijón de la herida, lavarla con agua hervida, apretar un poco tratando de sacar el veneno y colocar tintura de yodo. Si se agudiza la inflamación llamar al médico.

En los casos de picaduras de arañas será necesario consultar de inmediato al médico para colocar el suero anti-arácnico correspondiente.

MORDEDURAS: perro y gato que son los más comunes. El peligro de estas mordeduras es que puede transmitirse a través de ellas la rabia, en el caso que el animal está rabioso. Esto se produce por medio de la saliva que penetra en la herida. Los síntomas generalmente aparecen entre 2 y 8 semanas después y es siempre mortal.

En estos casos se debe curar la herida, colocando sobre ella un apósito estéril fijado con tela adhesiva. Si la mordedura es de un animal sospechoso el enfermo debe ser trasladado al consultorio más próximo (S.N.S.) y colocársele el suero antirrábico y tratar de que el animal sea examinado.

Lesiones producidas por animales

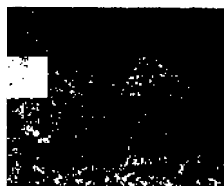


Rasmilladuras

Son erosiones de las capas superficiales de la piel y pueden dar origen a un pequeño sangramiento. Limpiar la zona afectada, especialmente si está sucia con tierra. Lavar la región afectada con agua y jabón. Limpiar la erosión con una mota de algodón. Cubrirla con un apósito de gasa estéril (no usar algodón) y fijarla con tela adhesiva.

Contusiones

Heridas



Se producen por golpes con objetos romos. Esto puede producir el rompimiento de pequeños o medianos vasos sanguíneos en el dermis o musculatura, lo que produce hematomas (colección de sangre en el interior de un tejido) y/o equimosis (sangre que infiltra la piel: moretón). Se debe aplicar frío sobre las equimosis, lo que evita mayor salida de sangre de los capilares y un vendaje inmovilizador en el caso de hemorragias mayores.

En el caso de rompimiento de la piel por efecto del golpe se constituye la herida. Los signos son dolor y sangramiento.

Debido a la existencia de gérmenes patógenos en el aire, en los objetos que lesionan y en la misma piel, la infección de la herida deberá tratarse cuidadosamente. Es importante evitar la penetración de nuevos gérmenes en la herida.

Se debe evitar todo roce de la herida y su contorno, así como el lavado con líquido desinfectante o la colocación de polvos, que pueden ocasionar muchas veces mayor daño.

La herida deberá cubrirse con un vendaje estéril y llevar al paciente antes de las 8 ó 12 horas a un médico. Para esto se utiliza un apósito de gasa estéril (o trozo de tela limpio y recién planchado), la cual se afirma sobre la herida con tela adhesiva. En las heridas pequeñas se puede utilizar una curita. Son más peligrosas las heridas de cabeza, tórax o abdomen, ya que exteriormente puede ser difícil reconocer la profundidad de una herida, ya que puede estar comprometida una víscera. También son de mucho cuidado las heridas cercanas a articulaciones.



Infecciones

La inflamación de una herida está relacionada directamente con la multiplicación de gérmenes que llegan a ella. La respuesta del cuerpo es una mayor producción de glóbulos blancos que llegan al foco de infección para tratar de eliminar los gérmenes. Esta inflamación se manifiesta en la herida por dolor, enrojecimiento, calor local y aumento de volumen. Si los gérmenes penetran por los linfáticos, se forman rayas rojas en la piel. Luego los ganglios vecinos aumentan de tamaño y se hacen dolorosos. En el caso de que los gérmenes no pudieran ser detenidos pueden llegar hasta la sangre, produciendo una septicemia. Generalmente ésta se presenta con escalofríos y fiebre. Para evitar la infección de la herida ésta debe cubrirse con un apósito estéril y evitar la colocación de cualquier tipo de cuerpo extraño. En el caso de inflamación y compromiso de los ganglios debe consultarse médico.

Casos especiales

El bacilo de tétano se encuentra generalmente en la tierra de jardines... bosta de caballo, tablas viejas, tierra de la calle, hierros mohosos, etc. Es muy frecuente que penetre por una herida pequeña pero muy profunda, especialmente en pies y manos. La enfermedad que provoca es el tétano, se caracteriza por producir rigidez muscular y es —en la mayoría de los casos— mortal.

Por esta razón es importante tener sumo cuidado con heridas, que pueden aparentemente ser simples o insignificantes (clavos, alambres), si han sido producidas por material, tales como: fierro mohoso, tierra. En todo caso deberá consultarse médico, el que deberá hacer un aseo completo de la herida y aplicar el suero anti-tetánico.

El bacilo de la gangrena gaseosa se encuentra en la tierra y polvo. La gangrena progresa rápidamente y es generalmente mortal. Ubicar rápidamente un médico.

RESUMEN DE PRIMEROS AUXILIOS EN UNA HERIDA

- 1.— *Elevar la extremidad lesionada y sentar o acostar al paciente.*
- 2.— *Cubrir la herida con apósito o paño estéril. Si no hay, utilizar la parte interior de un pañuelo recién planchado.*
- 3.— *Vendaje compresivo en caso de hemorragia abundante. Sobre el apósito colocar otro más, algodón o gasa y apretar fuertemente. No producir congestión venosa.*
- 4.— *Torniquete en caso de hemorragia abundante. Se usa sólo rara vez. Si ni aún el torniquete da resultado, comprimir directamente en la herida. Tratamiento médico.*
- 5.— *En las heridas de tórax y abdomen pensar en un probable compromiso de una viscera. Hay que tener especial cuidado en vendaje y transporte. Llevar con urgencia al médico.*
- 6.— *Heridas cercanas a las grandes articulaciones: vendaje estéril e inmovilización por medio de tablillas.*
- 7.— *El herido debe llevarse de inmediato al médico en lo posible antes de 8 a 12 horas.*

COMPLICACIONES DE UNA HERIDA

Sangramiento :

1.— De capilares.

El sangramiento se detiene por coagulación. Elevar la extremidad lesionada detiene el sangramiento.

2.— De una arteria.

La sangre sale a presión como un chorro. Debe comprimirse la arteria lesionada por su parte más próxima al corazón.

Comprimiendo la arteria se eleva la parte distal de la herida y una segunda persona coloca un vendaje compresivo.

Si la hemorragia es intensa, para actuar más rápidamente, se puede colocar un torniquete. Este se ubica una mano sobre la herida hacia el corazón.

Esta se puede hacer con un cinturón, pañuelo, paño en triángulo, corbata. Dar una vuelta completa a la extremidad con uno de los elementos nombrados utilizando un palo el que se retuerce, apretando de esta forma el lazo. Es conveniente soltar el torniquete cada 15 minutos para evitar un daño mayor en la extremidad. Durante el tiempo que se suelte el torniquete debe comprimirse fuertemente la herida.

NO OLVIDAR : nunca tape un torniquete con frazada o ropa, ni se olvide de advertir a la persona encargada del paciente de su aplicación. En el caso de no poder hacer un torniquete, como última alternativa será el de introducir la mano directamente en la herida para comprimir el vaso afectado, aún bajo peligro de infección.

Si la pérdida de sangre sobrepasa de 1,5 a 2 litros en una persona adulta, esto podría significar peligro de muerte; en un niño de 1 año y con la pérdida de 200 cc ya se puede considerar mortal.

INSOLACION

Esto se debe generalmente a un exceso de rayos solares sobre la cabeza descubierta.

SINTOMAS : dolor d cabeza, enrojecimiento de la cara, respiración y pulso rápido, transpiración fría en todo el cuerpo, vómitos, mareos, pérdida del conocimiento.

PROCEDIMIENTO :

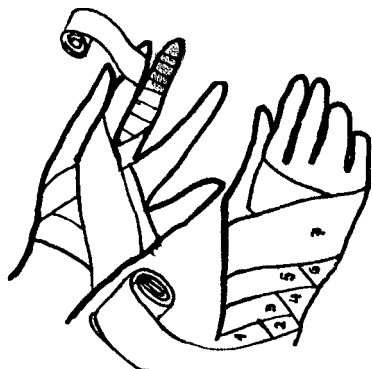
- 1.— Acostar al paciente con la cabeza levantada en lugar fresco.
- 2.— Soltar la ropa, colocar compresas frías en la cabeza y cuello, o bolsa de hielo.
- 3.— No dar estimulantes.
- 4.— Llamar al médico.

Para evitar la insolación, debe tenerse cuidado, especialmente con niños pequeños, de permanecer al sol con la cabeza descubierta.

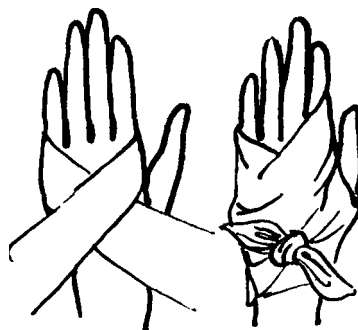
VENDAJES

El vendaje tiene por objeto colocar en forma segura y adecuada la venda estéril sobre la herida o inmovilizar los miembros lesionados en posición adecuada, por medio de lienzo o tablillas.

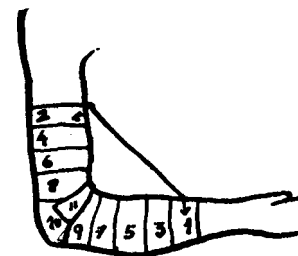
A) Vendaje de dedos C) Vendaje de mano



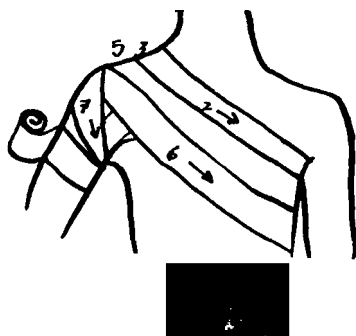
B) Vendaje de mano



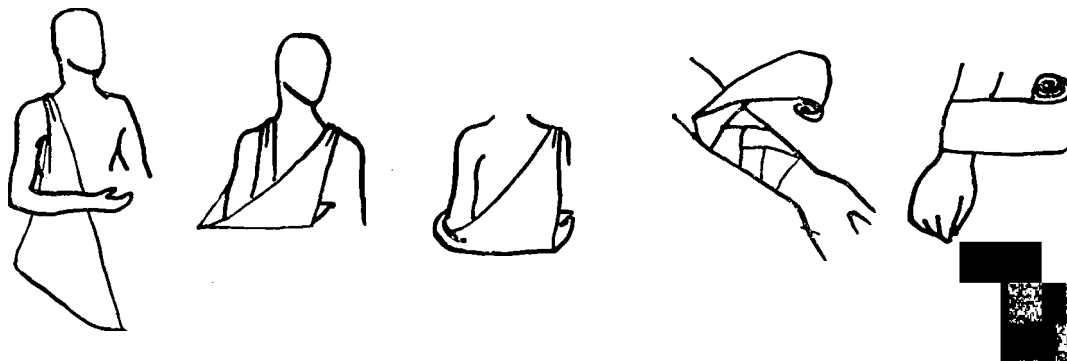
D) Vendaje de codo

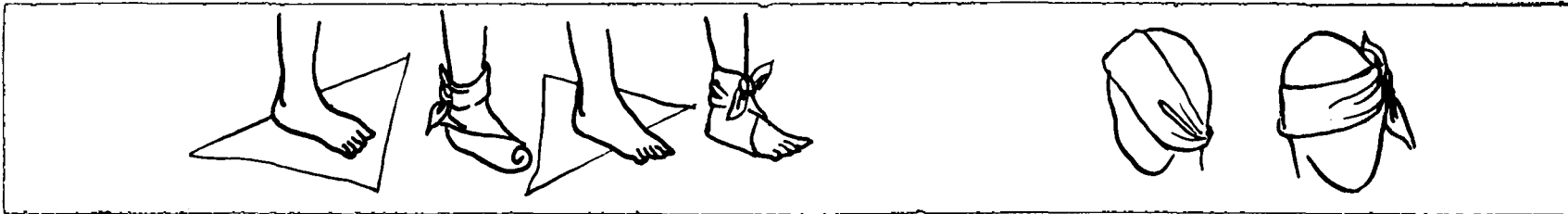


E) Vendaje de hombro



F) Para sostener el brazo: Amarrar los extremos sobre el hombro sano. La punta se dobla y esconde detrás del brazo.





G) Antepié

H) Talón

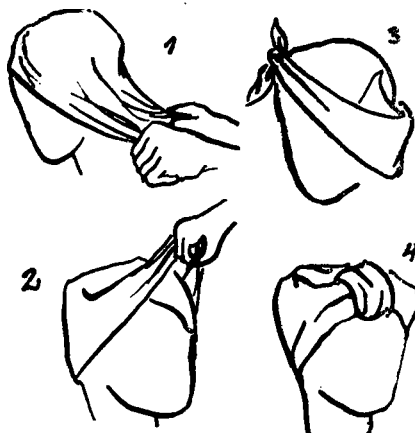
K) Ojo



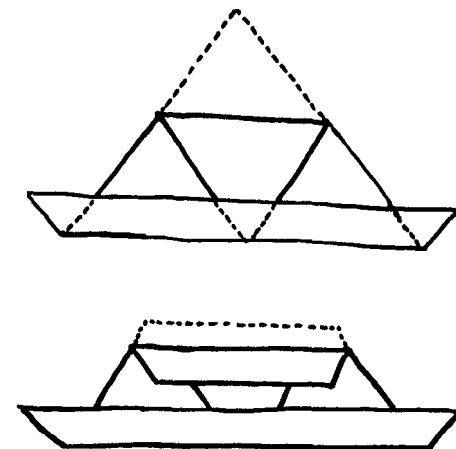
I) Rodilla



J) Mentón



L) Cabeza



La corbata: Doblar la punta hacia la base, colocar la base sobre la punta; luego doblar 3 a 4 veces la parte pequeña hacia la base.

FRACTURAS

Se producen por la acción de una fuerza externa, mayor que la resistencia del hueso. Se presentan como:

FRACTURAS CERRADAS: si la piel por encima queda intacta.

FRACTURAS EXPUESTAS: si se produce una herida sobre la fractura, aunque los huesos fracturados no asomen por la herida. Esta es más peligrosa, ya que está expuesta a infección.

SIGNOS PARA RECONOCER UNA FRACTURA:

- 1.— Dolor intenso.
- 2.— Aumento de volumen (hinchazón).
- 3.— Movilidad anormal. A nivel de la fractura se ha perdido la continuidad y firmeza del hueso.
- 4.— Deformación del miembro lesionado.
- 5.— Impotencia funcional. Incapacidad para utilizar el miembro lesionado.
- 6.— Estos signos no siempre están todos en una misma fractura.

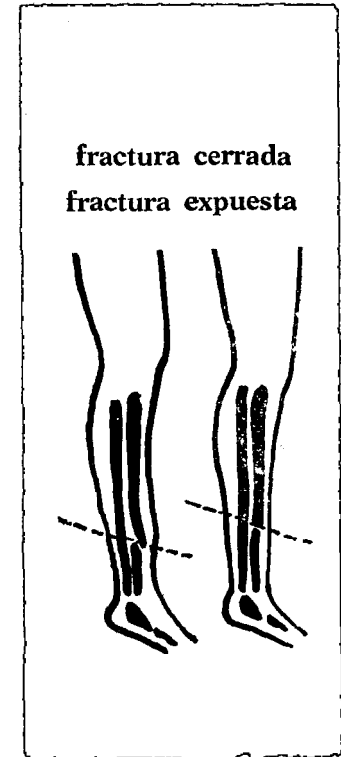
PRIMEROS AUXILIOS EN UNA FRACTURA:

Inmovilizar el hueso fracturado. De este modo se alivia el dolor y se disminuye el peligro que los extremos óseos de la fractura lesionen vasos o nervios.

Para las fracturas de las extremidades (que son las más frecuentes), éstas se tratan por medio de entablillado.

PROCEDIMIENTO:

- 1.— Ubicar cómodamente al enfermo.
- 2.— Preparar el material: la tablilla conviene forrarla con venda colocando previamente algodón para acolcharla. El largo de la tablilla debe ser lo suficiente para que queden inmovilizadas las articulaciones inmediatas a la fractura.
- 3.— Elevar con cuidado el miembro lesionado, en lo posible entre dos personas, de modo de no provocar desviaciones o aumentarlas si las hay.

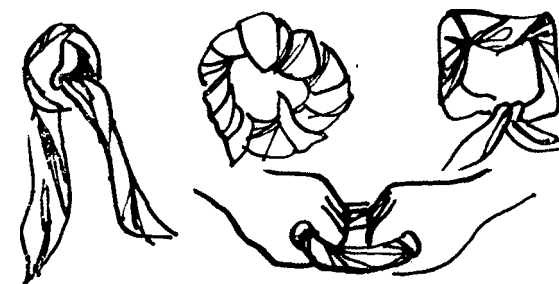


- 4.— En caso de fractura expuesta colocar vendaje estéril. Si el hueso sobrepasa la piel se cubre también con vendaje estéril.
- 5.— Colocación y fijación de las tablillas con venda o paño en triángulo.
- 6.— Cubrir al lesionado. El transporte debe ser rápido y adecuado.

Las tablillas son de madera. En caso necesario cualquier material que sea apropiado por su forma y largo (estacas, cartón, palo de escoba, etc.).

Para evitar lesiones por compresión, conviene cubrir las lesiones óseas resaltantes con algodón.

En caso de fractura no necesariamente debe desvestirse al paciente, ya que además de abrigo la ropa contribuye al acolchonamiento.



Nudo para transportar accidentados.

Casos especiales

Fractura de cráneo:

Generalmente no se nota de inmediato exteriormente. En caso de fractura de la base del cráneo, hay pérdida de sangre por oídos y nariz.

Colocar al enfermo extendido sobre una superficie lisa. Si hay pérdida de conciencia o vómitos colocar la cabeza hacia un lado.

Fractura de columna:

Dolor en la espalda. Si se ha dañado la médula espinal hay parálisis.

Colocar al paciente acostado sobre una superficie lisa. Tener mucho cuidado con la movilización del paciente; en lo posible moverlo poco.

Fractura del fémur: (en el muslo).

Se produce un acortamiento importante de la pierna; el pie generalmente está vuelto hacia afuera; la pierna no puede moverse.

Colocar tablilla desde la axila hasta el pie por fuera, por dentro desde la ingle al pie; en lo posible, colocar una tercera tablilla por la parte inferior hasta las nalgas.

Fractura de cadera:

Hay dolor en la cadera al movilizar las piernas. Es frecuente el compromiso de vejiga (orina con sangre). El paciente debe quedar acostado con pequeña flexión de rodillas. Trasladarlo urgente al médico.

Fractura de costilla:

Dolor en el tórax al respirar.

Colocar al paciente con el tórax algo elevado y apoyado sobre el lado lesionado.

Vendaje comprimiendo el tórax.

Fractura del brazo: (Hueso: húmero)

El brazo es la porción de la extremidad superior que va desde el hombro al codo.

Se intentará la inmovilización provisional de la siguiente manera:

- 1.— Colocar bajo la axila una almohadilla de algodón.
- 2.— Tracción suave para enderezar los fragmentos del hueso.
- 3.— Fijar e inmovilizar mediante 2 tablillas, trozos de madera, cartón, etc., una interna que se apoyará en la almohadilla de la axila, y otra externa, o sea por fuera, más larga que la anterior, que sobresalga del hombro y del codo. Se vendará desde el codo al hombro. Se colocará un cabestrillo (un vendaje que rodea el cuello y que sirve para mantener el brazo doblado y en suspensión) que sujete la muñeca. Para mayor seguridad se colocará un vendaje triangular que una el brazo al tórax.

Fractura del codo: (Huesos: húmero, radio y cúbito)

Cuando la fractura es del brazo en la proximidad del codo o del codo mismo, habrá que proceder a la inmovilización mediante una tablilla en "L", que se adapta a la cara interna del brazo y sostiene el antebrazo con la palma de la mano vuelta hacia abajo y con los dedos doblados sobre la extremidad de la tablilla. El brazo y antebrazo formarán un ángulo recto y serán suspendidos por un cabestrillo que abarcará la parte de la muñeca. Pero si en el accidente el brazo y antebrazo forman una línea recta, se podrá inmovilizar en esta posición con una tablilla que abarque desde la axila hacia la palma de la mano, la cual estará con su palma hacia abajo.

Fractura del antebrazo: (Huesos, radio y cúbito)

Son fracturas de difícil tratamiento y pueden dejar defectos irreparables. Es preferible que se haga simplemente la inmovilización mediante una tablilla que vaya desde el codo hasta el dorso de la mano, cuya palma mirará hacia arriba. O bien con una tablilla anterior que llegue hasta la palma de la mano. Se almohadilla bien con algodón y se venda. Se suspende el antebrazo doblado en ángulo recto sobre el brazo mediante un cabestrillo que abarque todo el antebrazo desde el codo a la muñeca.

A falta de otros elementos se utilizará un trozo de cartón o un diario doblado, mientras se lleva al accidentado al médico.

Fractura de la clavícula: (Hueso: clavícula; hueso curvo, bastante frágil, situado entre el hombro y el esternón, por encima y delante de las costillas).

La inmovilización se hará colocando una almohadilla de paño por debajo de la axila entre el tórax y el brazo del lado afectado, para separarlos.

Después se improvisará un cabestrillo sobre el que descansará el antebrazo con la mano sobre la parte alta del pecho y tocando con la punta de los dedos el hombro sano; por último se fijará el brazo al tórax con otra venda triangular.

Lesiones de las articulaciones:

Las lesiones de las articulaciones, ya sean luxaciones o fracturas en el interior de la articulación, se caracterizan por el aumento de volumen, deformación, limitación o abolición de la movilidad que se hace muy dolorosa.

Debe inmovilizarse por medio de tablillas sin alterar la posición de la articulación, aunque esté muy deformada. Toda alteración a nivel de las articulaciones debe considerarse grave.

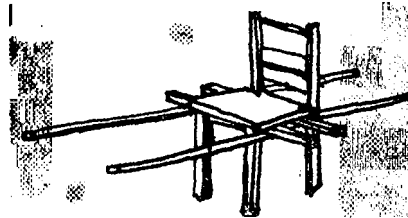
TRANSPORTES

El transporte rápido y adecuado puede salvar vidas. Un lesionado nunca debe acudir solo al médico.

A) Transporte a pacientes que pueden sentarse.

B) Si hay pérdida de conciencia.

Dos personas transportando

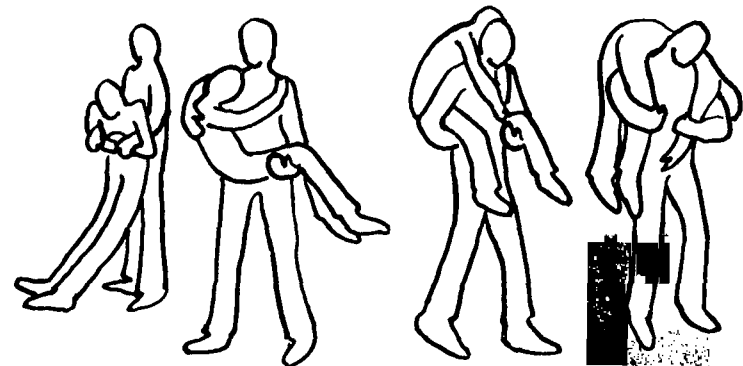
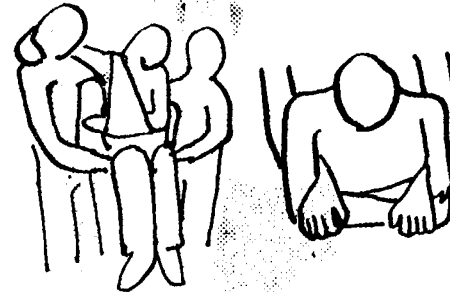
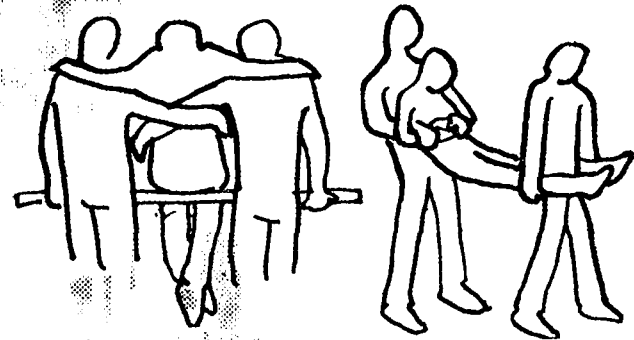


1.— Sobre las manos de los operadores que sostienen un anillo hecho con el triángulo o pañuelos. La mano desocupada sujeta la espalda.

2.— Sobre un trozo de madera.

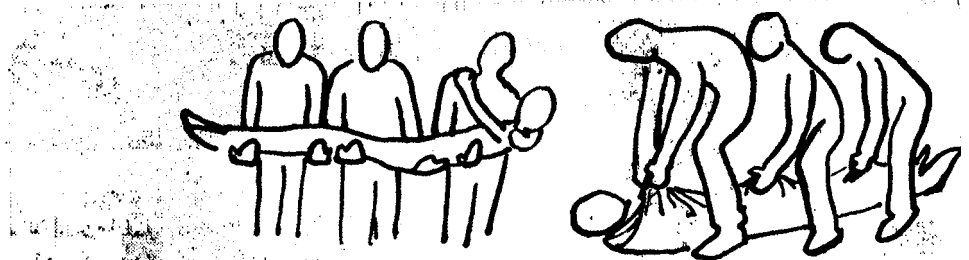
3.— Con ayuda de una silla.

En el caso en que el paciente haya perdido la conciencia; uno sostiene la parte superior del cuerpo del paciente, cogiéndolo firmemente a nivel de los codos. El segundo sostiene las piernas.



Transporte del enfermo acostado

- 1.— Entre varios (mínimo dos).
- 2.— Usando paños o una sábana que lo envuelva completamente.
- 3.— Uso de camilla.



BOTIQUINES DE URGENCIA



El botiquín es sumamente esencial para ejercer los primeros auxilios en forma eficiente.

Es natural que los botiquines varíen según las circunstancias en que tengan que ser utilizados, de tal manera, que éstos deberán ser más completos cuanto mayor sea la distancia a que se encuentren de los centros poblados.

BOTIQUIN DE HOGAR

Este es el tipo más sencillo y representa lo más indispensable que debe tener todo hogar, que, ubicado en una ciudad, está provisto de todos los medios de auxilios necesarios. Conviene disponer de una caja de madera bien limpia, provista de una tapa, donde se guardará el siguiente material:

INSTRUMENTAL

Pinzas, tijeras, palanganita esmaltada y tarrito esmaltado.

MEDICAMENTOS

- 1 frasquito de tapa esmerilada que contenga una solución de tintura de yodo al 5% o tintura de Merthiolate al 1/1.000.
- 1 frasco con 1/8 de litro de solución de Rivanol al 1/10.000.
- 1 tubito de vidrio con polvos de sulfa (sulfatiazol, sulfadiazina, mexilal o de cloramfenicol).
- 1 frasquito bien tapado con agua oxigenada.
- 1 frasco con alcohol.
- 1 botellita con aceite gomenolado.
- 10 curitas.
- 1 tubo de analgéticos.

ACCESORIOS.

- 1 paquete de gasa esterilizada.
- 1 paquete de algodón hidrófilo.
- 2 vendas de 8 cm. de ancho.
- 1 carrete de tela adhesiva.
- 1 termómetro clínico.

Esto se puede complementar con los siguientes elementos:

- 1 botellita con éter.
- 1 botellita con adrenalina (con gotario).
- 1 frasquito de tintura de valeriana.
- 1 jeringa de 2 cc. con su aguja.



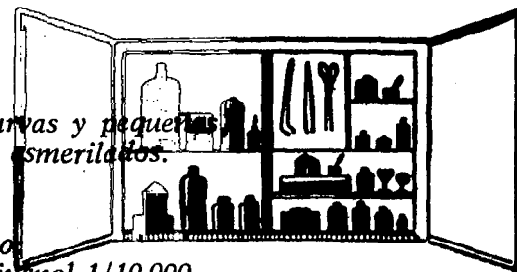
BOTIQUIN RURAL

Este es un botiquín que deberá ser lo más completo posible. Con la lista que damos a continuación se puede hacer frente a la mayoría de las eventualidades de urgencia que pueden ocurrir en zona rural.

Se dispondrá de un pequeño armario, pintado con esmalte blanco, en cuya puerta se pintará una cruz de color rojo. Todos los frasquitos deberán llevar su correspondiente etiqueta.

INSTRUMENTAL

- Pinzas corrientes.
- Tijeras rectas.
- Pinzas porta-agujas.
- Agujas de sutura (curvas y pequeñas).
- Palanganita y tarrito esmerilados.



PARA CURACIONES

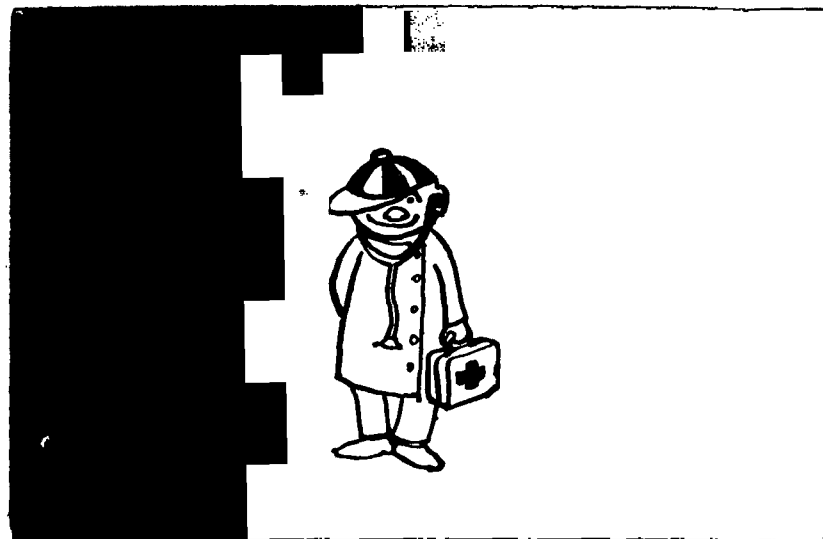
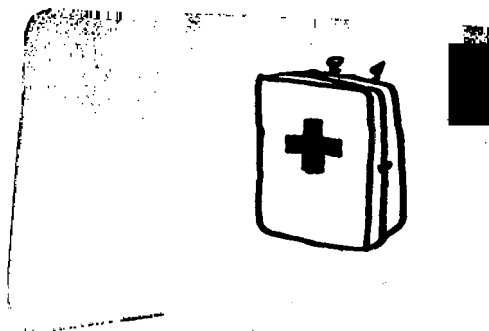
- 1 litro suero salino.
- 1 litro solución Rivanol 1/10.000.
- 250 g. de aceite gomenolado.
- 1 frasquito agua oxigenada.
- 1 frasco de tintura de yodo o tintura de merthiolate.
- 1 frasquito con amoníaco.
- 1 frasco de detergente médico: Zephirol, Larisol, etc.).
- 1 tubo con polvos de sulfatiazol o cloramfenicol.

INYECTABLES

- 2 ampolletas de coramina.
- 2 ampolletas de lobelina fuerte.
- 5 ampolletas de adrenalina.
- 5 ampolletas de atropina.
- 5 ampolletas de espartizán o sedol.
- 2 ampolletas de luminal.
- 5 ampolletas de papaverina.

ACCESORIOS

- 4 paquetes de algodón de 1/2 kg.
- 4 paquetes de venda esterilizada.
- 12 vendas de 5 cm.
- 12 vendas de 10 cm.
- 2 carretillas de tela adhesiva.
- 1 frasquito con bencina blanca (para despegar la tela).
- tablillas para fracturas (de madera terciada o cartón grueso) de varias medidas: 2 x 20 cm. para dedos; 7 x 35 para atebrazo y brazo; 7 x 75 para los miembros inferiores.
- 1 camilla de emergencia (que se guardará siempre cerca del botiquín).
- 1 cajita para el equipo de inyecciones compuesto de: 1 jeringa de 2 cc.; 1 jeringa de 10 cc.; 2 ó 3 agujas, 1 frasquito de alcohol; 1 paquetito de algodón y 1 elástico para las inyecciones endovenosas. Si la cajita es de metal, se podrá utilizar para hervir el material; si no, se utilizará un tarrito esmaltado; todo este equipo deberá ser fácilmente transportable para poderlo llevar al lugar del accidente.



MEDICAMENTOS

- Tintura de valeriana (dosis: 15 a 30 gotas en agua azucarada).
- Adrenalina (dosis: 5 a 20 gotas colocadas debajo de la lengua).
- Eter (empapar un algodón en caso de ebriedad o ataque histérico).
- Solución de trinitrina al 1% (dosis: 2 ó 3 gotas debajo de la lengua en el ataque de angina de pecho).
- Bicarbonato 1/8 de kg.
- Leche de Magnesia (1 frasco).
- Balladenal u otro antiespasmódico (dosis: 1/4 a 1 tableta).
- Penicilina-procaína de 400.000 U.I. (30 frasquitos).
- Estreptomina de 1 gr. c/u. (10 frasquitos).
- Sulfatiazol, sulfadiazina o sulfamerazina (5 tubos).
- Analgésicos (1 tubo).
- Tetraciclina (infecciones graves: 2 cápsulas cada 6 horas hasta dos días después de pasada la fiebre).

NATAACION

PLAN DE PRUEBAS PROGRESIVAS

CATEGORIA PRINCIPIANTES

Adaptación en el agua

Mantener los ojos abiertos para mirar el fondo de la piscina.

EXPLICACION

Los alumnos deberán ubicarse en la parte baja de la piscina. El ejercicio consiste en introducir la cabeza bajo el agua rítmicamente 8 a 10 veces. Los alumnos ubicados en círculo o en doble fila (frente a frente), contarán bajo el agua con los ojos abiertos los dedos de la mano del compañero o del profesor. Una vez que el alumno demuestre seguridad, se le hará recoger un objeto con los ojos abiertos desde el fondo de la piscina. Con el fin de "acostumbrarse" con el agua, los alumnos no deberán frotarse los ojos con las manos cuando sacan la cabeza fuera del agua.

El programa de natación que a continuación se expone no pretende de ninguna manera agotar el tema, sino ser una eficaz ayuda a quienes ya poseen los conocimientos fundamentales del área.

Decúbito abdominal con brazos extendidos

El profesor desliza a un alumno tomándolo de la punta de los dedos con ambas manos.

EXPLICACION

El nadador en posición horizontal y completamente relajado, se deja deslizar por el profesor o un compañero en una distancia de 4 a 5 metros.

Pataleo tomado del borde de la Piscina

El nadador se toma del borde de la piscina preferentemente con la mano izquierda y apoya la mano derecha sobre la pared siguiendo la línea de los hombros. Ejecuta el movimiento de pataleo el que debe hacerse desde la cadera con una pequeña flexión de rodillas y tobillos, manteniendo las puntas de los pies hacia adentro. El cuerpo deberá mantenerse en posición horizontal, brazos extendidos, la cabeza entre los brazos y la cara a flor de agua.

Deslizamiento en decúbito abdominal y pararse

El alumno se empuja con los pies desde la pared de la piscina y se desliza tranquilamente, de tal manera que el agua le llegue a la altura de las orejas con los brazos y piernas estirados. Para volver a la posición de pie, lleva ambas rodillas al pecho bajando simultáneamente los brazos hasta tomar la posición de pie.

Zambullida y deslizamiento

En dos fases: sentado y de rodillas. El alumno se hinca sobre una rodilla en el borde de la piscina, los brazos extendidos con la palma de las manos y la cabeza entre los brazos se lanza con un pequeño impulso. Se desliza en posición horizontal unos 3 a 4 metros.

En la zambullida de la posición sentado (borde de la piscina) se sigue el proceso anterior.

Ejercicio de flotabilidad

Flotar en posición bolita.

EXPLICACION

Con el cuerpo flectado hacia adelante, el alumno se toma las rodillas con ambas manos y flota por 10 segundos. Cada vez que el alumno ejecuta este ejercicio previamente deberá hacer una respiración profunda.

Este ejercicio se repite 5 veces.

Coordinación de respiración

Con el agua hasta las caderas, piernas separadas, rodillas semi flectadas con el tronco inclinado hacia adelante y tomándose con ambas manos las rodillas, el alumno introduce la cabeza dentro del agua tratando que el agua le llegue hasta las orejas, gira la cabeza a la izquierda o derecha —según le acomode— inspira el aire por la boca y al introducir la cara en el agua echa el aire lentamente por la nariz.

Deslizamiento de espalda

Apoyado con ambas manos en el borde de la piscina y los pies juntos contra la pared, el alumno se da un impulso deslizando en la posición espalda, mantiene la cabeza ligeramente hacia atrás, manteniendo los brazos a la altura de los muslos. El alumno deberá mantenerse en esta posición en una distancia de 3 a 4 metros.

Coordinación de movimiento de brazos y respiración

Posición inicial: pies separados, rodillas semi flectadas, tronco inclinado, brazos estirados siguiendo la línea de los hombros.

- A) *Ejercicio con brazo derecho: (músculos del brazo completamente relajados). Baja el brazo hasta la altura del muslo, sube el codo sobre el hombro y luego se desliza el brazo hacia adelante (3 tiempos).*
- B) *Se repite el ejercicio anterior con el brazo izquierdo.*
- C) *Ciclo completo con ambos brazos.*
- D) *Complementación del ciclo de brazos con respiración (es muy importante que el alumno determine en este periodo de la enseñanza, la ubicación de la cabeza para efectuar cómodamente la respiración).*

Recobro de un objeto debajo del agua

En la parte baja de la piscina con las rodillas semi flexionadas, los músculos del cuerpo completamente relajados y con el agua hasta el pecho, el alumno se sumerge en la posición sentado, con los ojos abiertos ubica el objeto que está en el fondo y se incorpora lentamente.

Sumergirse con respiración rítmica

Con el agua hasta el pecho, el alumno se sumerge en posición sentado alternando la inspiración por la boca y la aspiración por la nariz lentamente. La superficie del agua debe cubrir totalmente al alumno.

Zambullida con impulso

Desde el borde de la piscina con ambos pies separados y levemente ubicados hacia adentro, con los dedos tomados de la pestaña, con suave flexión de rodillas y los brazos adelante siguiendo la línea de los hombros, cabeza ubicada dentro de los brazos y vista al frente, se lanza con impulso deslizándose unos 5 metros.

Coordinación de pataleo y respiración

El pataleo se realiza tal como se explicó anteriormente. El alumno tomado del borde de la piscina —correctamente— mientras ejecuta el movimiento de pataleo, gira la cabeza al lado que más le acomode, inspira por la boca, introduce la cabeza en el agua y efectúa la espiración por la nariz en forma lenta y coordinada.

Pataleo con deslizamiento

El alumno se da un impulso de la pared con ambos pies, toma la posición horizontal, los brazos ubicados adelante, cabeza entre brazos, cara en el agua, realiza el ejercicio de pataleo deslizándose 4 a 5 metros.

Zambullida bajo el agua

Parado con el agua al pecho, pegada la espalda a la pared, inclina el tronco hacia adelante dándose un impulso con ambos pies y se desliza con brazos estirados bajo el agua unos 3 metros mínimo.

Nadar bajo el agua

El alumno se desliza bajo el agua, pataleando estilo crawl y los brazos en movimiento estilo pecho avanza mínimo 3 metros.

Nadar 9 metros

El alumno debe atravesar el ancho de la piscina, nadando estilo libre de tal manera que se coordine el ejercicio de respiración, el pataleo y el movimiento de brazos.

Salto en posición vertical

SALTO EN POSICION VERTICAL (parte media o profunda de la piscina)

El alumno salta a la piscina y se mantiene flotando de espaldas por 15 segundos. Luego pasa a la posición vertical y con movimientos de brazos y piernas se mantendrá en esta posición otros 15 segundos.

Estilo libre en la parte profunda

El alumno salta a la piscina en posición vertical, una vez que emerge del agua entra en posición horizontal posición decúbito ventral y nada en estilo libre hasta llegar hasta el otro extremo de la piscina (ancho de la piscina) que equivale a 10 metros término medio.

Flotar de espalda en la parte profunda

De espalda con brazos extendidos en forma de cruz y tratando de mantener el cuerpo en posición horizontal, con la cabeza inclinada levemente hacia atrás el alumno se mantendrá 30 segundos en esta posición.

Cambio de estilo

El alumno se lanza del borde y nada estilo libre aproximadamente tres ciclos, cambia al estilo espalda con pateo de crawl y movimiento de brazos —llevando éstos hasta la altura del muslo— se desliza otros 5 metros, gira y toma la posición de estilo libre y nada hasta cumplir la distancia de 35 metros (largo de la piscina).



Zambullida en la parte profunda

- Del borde en la parte profunda de la piscina, en posición de rodillas (derecha apoyada en el suelo) con brazos al frente, cabeza dentro de los brazos, se impulsa lanzándose.
- De pie, con rodillas semi flexionadas, pies separados levemente dirigidos hacia adentro, con brazos al frente, toma el impulso con ambos pies y se lanza.



Ejercicio de vuelta

El alumno nada 9 metros (ancho de la piscina) en estilo libre y ejecuta la vuelta de la siguiente manera: llega al borde, gira al lado del brazo con que toca la pared, apoya los pies en la pared y se impulsa con ellos, se sumerge y efectúa el deslizamiento. (Si toca con la izquierda, gira a la izquierda lo mismo hace con la mano derecha).

CATEGORIA INTERMEDIO - MEDIO

NOMBRE	OBJETIVO	ESPECIFICACIONES
1.— Deslizamiento bajo el agua.	Salvataje, control de cuerpo.	Empujarse bajo el agua con impulso de piernas contra la pared y deslizarse (posición aerodinámica) en plano horizontal por: hasta 12 años — 3 mts. 13 a 15 años — 5 mts. 16 en adelante — 7 mts.
2.— Flotación con piernas.	Control del cuerpo y seguridad.	Flotación vertical sólo con piernas (el uso de patada crawl, pecho o costado). La cabeza fuera del agua y vista al frente; las manos fuera del agua frente a la cara — 30 segundos.
3.— Zambullida dentro del agua y recobro de un objeto.	Control del cuerpo y salvataje.	Recobrar objeto del fondo de la piscina entre 2 y 2.50 mts. de profundidad por zambullidas desde la superficie del agua de cabeza o de pie.
4.— Estilo de costado.	Estilo básico.	Nadando de costado, medio largo de piscina sobre un costado, y medio largo sobre el otro costado— en forma correcta.
5.— Patada pecho.	Preparación de estilo.	Un largo de piscina (20 a 25 mts.) de patada pecho, con o sin tabla.
6.— Zambullida corriendo del trampolín.	Preparación de estilo.	Salto de cabeza desde el trampolín de 1 mt. con carrera (sin pique). Énfasis en distancia y deslizamiento.
7.— Salto del trampolín sobre los pies.	Salto preparatorio.	Salto del trampolín sobre los pies de 1 mt., con pasos preparatorios y pique, en forma correcta.
8.— Flotación de pecho y espalda.	Habilidad de salvataje.	Flotar sin movimiento en aguas profundas de pecho al fondo por 2 minutos, rotar y flotar de espalda por 2 minutos.
9.— Nadar 100 mts. estilo crawl.	Resistencia.	Nadar en forma correcta sin parar.
10.— Nadar 200 mts.	Resistencia.	Completar la distancia en forma correcta sin parar. Nadando crawl o costado, cambiando cuando se desee.

CATEGORIA INTERMEDIO - ALTO

NOMBRE	OBJETIVO	ESPECIFICACIONES
1.— Subir y bajar de la superficie.	Control del cuerpo.	Subir y bajar de la superficie lenta y rítmicamente 15 veces en aguas profundas.
2.— Nadar bajo el agua.	Habilidad de salvataje.	Nadar 10 mts. bajo el agua cerca y paralelamente al fondo de la piscina.
3.— Estilo espalda con partida y vuelta.	Estilo básico.	Partida, nadar el largo de la piscina (20 a 35 mts.) y realizar la vuelta, todo en forma correcta.
4.— Pecho con partida y vuelta.	Estilo básico.	Partida, nadar el largo de la piscina (20 a 35 mts.) y realizar la vuelta, todo en forma correcta.
5.— Estilo mariposa.	Estilo básico.	Partida, nadar el largo de la piscina (20 a 35 mts.) y realizar la vuelta, todo en forma correcta.
6.— Salto simple adelante.	Salto fundamental.	En el trampolín de 1 mt. Salto simple atrás. Calificación mínima 5 puntos.
7.— Salto atrás.	Salto fundamental.	En el trampolín de 1 mt. Salto simple atrás. Calificación mínima 5 puntos.
8.— Salto al frente con medio tirabuzón.	Salto fundamental.	En el trampolín de 1 mt. Salto al frente con medio tirabuzón. Calificación mínima 5 puntos.
9.— Flotación de espalda y pecho.	Habilidad de salvataje.	Flotar en aguas profundas de pecho al fondo por 5 minutos, rotar y flotar de espaldas por 5 minutos.
10.— Nadar 400 mts. en cualquier estilo.	Resistencia.	Completar 400 mts. en cualquier estilo sin parar (crawl, pecho, costado, espalda, mariposa o cualquier combinación). Ejecutar los estilos en forma correcta.

NATACION CATEGORIA AVANZADA

- 1.— Subir y bajar de la superficie rítmicamente por 15 minutos.
- 2.— Aguantar la respiración por 1 minuto bajo el agua.
- 3.— Nadar 20 a 25 mts. bajo el agua.
- 4.— Nadar 40 a 50 mts. llevando un peso de 4 a 5 kilos en la cadera.
- 5.— Nadar sin parar 500 mts.
- 6.— Nadar 30 minutos sin tocar el borde de la piscina.
- 7.— Nadar con los pies enlazados 30 minutos.
- 8.— Nadar con las muñecas enlazadas en la espalda y los pies enlazados 30 minutos.

PROGRAMA DE SALVATAJE

"Parte complementaria del Programa de Enseñanza de Pruebas Progresivas de Natación".



CATEGORIAS RECOMENDADAS PARA EL PRÓGRAMA DE SALVATAJE

Salvavida juvenil

A.— SALVAVIDA JUVENIL (13 a 17 años)

Podrán participar en esta categoría todas las personas que hayan aprobado satisfactoriamente las categorías anteriores, menos los tres saltos ornamentales en el nivel avanzado.

Salvavida

B.— SALVAVIDA (18 en adelante)

Cursos para personas de ambos sexos. La persona debe renovar su título, por lo menos, cada tres años.

Instructor de natación

C.— INSTRUCTOR DE NATACION (18 en adelante)

Además de aprobar el curso de salvataje, la persona precisa, al menos, de un año de experiencia en la enseñanza del método progresivo de natación. La persona debe renovar su título, cada dos años.

Director de natación

D.— DIRECTOR DE NATACION

Los mismos requisitos en el punto anterior, además del título en Educación Física.

V A R I O S

- A.— Se recomienda 20 horas mínimas (preferible más) después del *examen práctico de ingreso* para los cursos de salvataje.
- B.— Los profesores de los cursos, aún dictando el curso en una piscina, deben introducir teoría y práctica, en lo posible, útiles y destrezas del salvataje en la playa, río, lago, etc.
- C.— Es muy recomendable incluir y obligar a los participantes a tomar algunas clases de primeros auxilios sobre las lesiones más comunes en las actividades acuáticas. Estas clases serían además de las 20 horas mínimas del curso de salvataje.
- D.— Cada institución debe otorgar un reconocimiento de aprobación, incluyendo un emblema para el traje de baño.
- E.— Se sugiere que toda Institución estudie la conveniencia o no de involucrar a otras instituciones interesadas en el salvataje para crear una organización local, regional, o nacional de salvavidas a fin de establecer normas y guías, y promover la necesidad de un nivel alto de seguridad en todos los lugares públicos e instituciones privadas donde se realizan actividades acuáticas.



Programa de salvataje

El programa se divide en los siguientes puntos:

- 1.— Examen práctico de ingreso.
- 2.— Asistencias y destrezas relacionadas.
- 3.— Acercamientos.
- 4.— Remolques.
- 5.— Bloqueos y Zafaduras.
- 6.— Desprendimientos.
- 7.— Respiración artificial.
- 8.— Examen práctico-teórico.

Examen práctico de ingreso

Para el programa de Salvavidas Juvenil, existen algunas diferencias notorias.

- a) Nadar cuatro estilos correctamente (incluyendo crawl, pecho, costado y costado invertido) —estilo de salvataje— en el cual la patada se invierta y se haga la brazada con un solo brazo.
- b) Subir y bajar rítmicamente en aguas de 3 metros o más, por 3 minutos (juvenil 1 minuto).
- c) Nadar continuamente por 10 minutos usando un estilo o estilos a su elección (juvenil 5 minutos).
- d) Zambullida correctamente desde la superficie en aguas de 3 metros de profundidad y recobrar un objeto de 5 kilos en el fondo (juvenil 3 kilos).
- e) Nadar 15 metros bajo el agua (juvenil 10 metros).
- f) Flotación vertical
 - a) 1 minuto con utilización de brazos y piernas,
 - b) 1 minuto con utilización solamente de piernas (juvenil 1 minuto y 30 segundos, respectivamente).
- g) Flotación de espalda o pecho sin movimiento por 2 minutos.
- h) Zambullida desde el trampolín de 1 metro.

Asistencia y destrezas relacionadas

a) Asistencias (para demostrar correctamente en piscina).

- 1.— Extensión de la mano
- 2.— Extensión de la pierna
- 3.— Extensión de una toalla
- 4.— Extensión de una tabla
- 5.— Lanzamiento de una cuerda
- 6.— Lanzamiento del salvavida
- 7.— Lanzamiento de la boya
- 8.— Lanzamiento de un flotador
- 9.— Lanzamiento de una pelota

b) Desde la orilla o playa

- 1.— Extensión de la mano
- 2.— Extensión de la pierna
- 3.— Extensión de una toalla
- 4.— Extensión de una tabla
- 5.— Extensión de la garrocha
- 6.— Lanzamiento de una cuerda
- 7.— Lanzamiento de salvavida
- 8.— Lanzamiento de una boya
- 9.— Lanzamiento de un flotador
- 10.— Lanzamiento de una pelota

c) Asistir a un nadador cansado tomándolo de la axila estando el nadador cansado en posición:

- 1.— decúbito dorsal
- 2.— decúbito ventral

El nadador cansado todavía nada por sí mismo, con patadas y movimientos de brazos, pero con asistencia de salvavidas.

d) Sostener una persona vestida en el agua por tres minutos (ambos vestidos víctima y salvavidas) — Juvenil 2 minutos.

e) Tratamiento de un nadador dentro del agua, lesionado en el cuello o columna como resultado de un salto y choque con algún obstáculo.

1.— Utilización de una tabla hawaiana (deslizante) e inmovilizando la columna, cuello y cabeza, transportando a la víctima sobre la tabla, dentro del agua, para anclarla en el borde.

2.— Destrezas relacionadas (para demostrar correctamente)

- a) Carga de bombero.
- b) Carga de espalda.
- c) Levantar a la persona de su peso desde la piscina.
- d) Salto sobre los pies (de paso) desde la orilla, sin hundir la cabeza bajo el agua.
- e) Demostrar tratamiento de un calambre en el agua en su (1) pierna y (2) la planta.
- f) Indicar conocimientos de seguridad personal relacionado con corrientes diferentes que pueden encontrarse en la playa o río.
- g) Nadar 40-60 metros con ropa, desvertirse y usar ropa como flotador por 5 minutos. (Juvenil 3 minutos).
Nota.— Ropa mínima, camisa con mangas largas, pantalones largos (impermeables) y zapatillas de tenis.
- h) Bucear el fondo de una piscina, la playa, el río, buscando un ahogado, utilizando un "equipo" de salvavidas, estando el agua turbia. El "equipo" precisa de un capitán y un plan de buceo; todos los movimientos del grupo deben estar sincronizados para no perder tiempo, ni contacto, uno del otro, bajo el agua.

Acercamientos

- a) *De frente* — emplear un reverso de seguridad antes de hacer contacto con la víctima.
- b) *Por detrás* — emplear un reverso de seguridad antes de hacer contacto con la víctima.
- c) *Por debajo del agua* — emplear un salto sobre la cabeza, profundo, estando el salvavidas por debajo de la víctima.

Remolques

- a) Tomas de preparación para remolcar (hasta que la víctima asuma una posición horizontal).
 - 1.— *Toma de la axila*.
 - 2.— Toma de la mandíbula (el codo del brazo del salvavidas a la columna de la víctima, y la cabeza de víctima contra el hombro del salvavidas).
- b) *Remolques*
 - 1.— *Nadador cansado*
 - 1.— Por la axila — con la víctima en posición decúbito dorsal.
 - 2.— Sobre los hombros — instruir al nadador cansado a colocar las manos sobre los hombros del salvavidas, luego separar las piernas y flotar sobre la espalda, manteniendo los brazos derechos y los ojos en el salvavidas. El salvavidas utiliza el estilo pecho para remolcar a la víctima.
 - 2.— *Por la axila* — mantener el brazo derecho y el cuerpo del salvavidas en línea con la víctima.
 - 3.— *Por el cabello* — manteniendo el brazo derecho y extendiendo la muñeca para controlar la posición firme de la cabeza de la víctima.
 - 4.— *Por la cabeza* — manteniendo los brazos derechos y cuidando contra la estrangulación.

- 5.— *De brazo cruzado al pecho* — con el brazo del salvavidas por encima del hombro de la víctima.
- 6.— *Trabajado (de control)* — igual al remolque de brazo cruzado al pecho, pero con el otro brazo del salvavidas por debajo de la axila del otro hombro para tomar las dos manos, estando la víctima violenta.

Bloqueos y zafaduras

- a) *Bloqueo de frente*
 - 1.— de una mano
 - 2.— de dos manos
 - 3.— de un pie
 - 4.— de dos pies
- b) *Zafaduras*
 - a) *De ataque por el frente* — tomar los brazos de la víctima empujándolos hacia arriba y pasar detrás de él. Completar el movimiento con la toma del remolque trabajado.
 - b) *De ataque por la espalda* — empujar hacia arriba los brazos de la víctima y pasarse detrás de él por debajo de un brazo. Completar el movimiento con la toma de remolque trabajado.

Desprendimientos

En la enseñanza del desprendimiento, el profesor debe insistir en lo posible que el salvavidas mantenga contacto con la víctima después de desprenderse para que luego tome una posición de remolque de control inicial. Por lo general, todos los desprendimientos se realizan desde una posición bajo el agua. Por lo tanto, el salvavidas debe hundirse con la víctima antes de iniciar el desprendimiento.

a) *Desprendimiento por el frente*

1.— *Toma del cuello de frente*

Empujar contra las caderas de la víctima hasta que esté en una posición decúbito ventral. Luego, después de aflojarse el abrazo, el salvavida puede tomar una posición de control.

Habiendo sido tomado el salvavida, por el cuello desde el frente, para zafar primero elevará los brazos para dejar escondido el cuello entre los hombros, tomará con la mano derecha el codo izquierdo del accidentado y con la izquierda, pasándola por encima del otro brazo, le tomará el mentón y lo separará hacia afuera la cabeza mientras le elevará el codo, para así salir del abrazo; luego dejando el mentón le toma la muñeca izquierda y le lleva la mano hacia la espalda a la altura de la cintura.

2.— *Toma del cuello de frente (brazos extendidos)*

Una variante de la toma anterior, es aquella en que el salvavida es asido del cuello por el frente, pero con los brazos extendidos. Para desprenderse de ella, el salvavida tomará con su mano izquierda el brazo derecho del accidentado cerca del codo y con la mano derecha la muñeca del mismo brazo (los pulgares hacia abajo — los zurdos invertirán la maniobra), luego haciendo presión con la mano izquierda hacia arriba y adentro, y con la derecha hacia abajo se soltará.

* *Toma del cuello de frente con piernas de la víctima enlazadas.*

* *Toma de frente por debajo de los brazos*

Hacer el estilo pecho hasta que la víctima esté en posición decúbito dorsal; luego, se colocan las dos manos apoyando la palma en el mentón de la víctima. Entonces, haciendo una presión fuerte hacia abajo se obliga a la víctima a aflojar el brazo, estando su cara bajo el agua. Luego, sin perder contacto, el salvavida puede asumir la posición de remolque trabajado.

* *Toma de frente por encima de los brazos*

Elevar los brazos; luego habiendo quedado más abajo que la víctima, pasarse atrás de la víctima por debajo del hombro y tomar una posición de control.

2.— *Desprendimiento por la espalda*

a) *Toma del cuello por detrás*

1.— De esta toma se zafa elevando los hombros y volviendo la cara hacia el lado contrario al brazo que aprieta, luego se toma la mano o muñeca derecha del accidentado con la mano izquierda y el codo con la mano derecha y separando la mano y elevando el codo, se saldrá de la toma para quedar detrás del accidentado. (Todos estos movimientos pueden ser ejecutados cambiando las manos, todo depende de cual sea el brazo que apriete).

2.— Después de volver la cara hacia el lado contrario al brazo que aprieta, girar el cuerpo y empujar contra las caderas de la víctima hasta que él esté en posición decúbito ventral. Luego, después de aflojarse del abrazo, el salvavida puede tomar una posición de control.

b) *Toma de atrás por encima de los brazos*

Elevar los brazos; luego habiendo quedado más abajo que la víctima, la tomará por las piernas o caderas haciéndola girar de modo de colocarlo de espaldas de sí.

c) *Toma de la cintura por detrás*

Esta toma tiene dos maneras de salir de ella; una asiendo uno de los dedos de la mano que aprieta y haciendo fuerza hacia afuera le separará dicho brazo y pasando por debajo sin soltarlo se lo llevará a la espalda y nadará en esa posición hasta la costa o lugar seguro más cercano, llevando a la víctima del accidente debajo de sí.

3.— *Desprendimiento de tomas de las muñecas*

a) *Toma de una muñeca*

Para zafar, se tratará de tomar con la mano libre, la otra mano del accidentado a la altura de la muñeca, entonces apoyará el pie derecho en el hombro izquierdo, pasando la pierna por encima del brazo y dando un fuerte envión le obligará a soltar la mano, luego, aprovechando el impulso dado por el envión, y tirando del brazo asido, lo atraerá y hará girar, llevándole la mano a la espalda.

b) *Toma de las muñecas por encima*

Si el salvavidas fuera tomado de esta manera, se efectuará el desprendimiento del modo que sigue: abrirá los brazos a fin de tomar impulso, luego los elevará por entre las manos del accidentado para zafar, ya que los pulgares no tienen la debida resistencia como para soportar este movimiento,

después sumergido, hará girar al accidentado tomándolo de las caderas para pasarlo de inmediato, en caso de debatirse, los brazos por sobre los hombros y trabarle todo movimiento, remolcándolo.

c) *Toma de las muñecas por debajo*

Al ser asido de este modo, para desprenderse se elevarán los brazos para adquirir impulso, bajándolos después con fuerza por entre las manos, se soltará por la fuerza ejercida sobre los pulgares, luego hundiéndose más que el accidentado, lo hará girar tomándolo de las rodillas o las caderas igual que en la toma anterior, lo trabará y remolcará.

4.— *Desprendimiento de dos personas*

Para esta intervención deberá premunirse el salvavidas de un flotador o salvavidas de cualquier clase, y llevándolo de manera que le permita la libre acción de los movimientos, se acercará al lugar donde se encuentran las dos personas en peligro, llegado allí, procederá a desprenderlos de la siguiente manera: tomará del cabello con la mano izquierda a uno de ellos y apoyará el pie izquierdo sobre el hombro del otro, luego, haciendo presión, tratará de separarlos para dejar entonces el flotador en manos del que quedará separado, que deberá ser el que está en mejores condiciones, para terminar el envión tomando con las dos manos del mentón al que se va a remolcar, ya sea del mentón, cabello, etc. La presión ejercida deberá ser fuerte pero sin brusquedad. La presión que se hace en el primer momento tiene como objeto separarlos para tener cómo colocar el flotador y quedar con las manos libres para actuar. Se debe tener en cuenta antes de proceder a separarlo cuál es el que está en peores condiciones, para así prestarle auxilio, primero, ya que el otro se puede ayudar con el flotador.

RESPIRACION ARTIFICIAL

Conocimientos de la fisiología de la respiración y los primeros auxilios de asfixia y paro cardíaco y su aplicación.

1.— Paro cardíaco

- a) Método de masaje cardíaco a tórax cerrado

2.— Respiración artificial

- a) Boca a boca.
- b) Boca a tubo.
- c) Boca a máscara.
- d) Silvester.
- e) Nielsen.
- f) Presión de la espalda y levantar las caderas.
- g) Presión de la espalda y rodar las caderas.
- h) Shafer-Nielsen (2 personas).
- i) Silvester-Howard (3 personas).
- j) Presión de la espalda y levantar las caderas (2 personas).
- k) Presión de la espalda y rodar las caderas (2 personas).

Examen práctico de Salvataje

**SE DEBE APROBAR UN 80%
DE LAS PRUEBAS**

Todas las pruebas siguientes deben realizarse seguidas sin ningún descanso entre ellas, ni en el borde de la piscina.

- a) Trote de 100 metros.
- b) Nadar 60-75 metros estilo crawl (40-50 para juveniles).
- c) Recoger una víctima del fondo en la parte honda con salto dentro del agua y sobre los pies.
- d) Remolcar por 60-75 metros — remolque designado por el profesor en el momento (juvenil 40-50 metros).
- e) Remolque de nadador cansado por 5 minutos (juvenil 3 min.).
- f) Hacer una o dos zafaduras designadas en el momento por el profesor.
- g) Hacer tres desprendimientos nombrados en el momento por el profesor, terminándose en posición de un remolque controlado.
- h) Remolcar hasta el borde con el remolque controlado (trabajado).
- i) Sacar la víctima de la piscina.
- j) Aplicar un sistema de respiración artificial por 3-4 minutos. Seleccionar un sistema de los siguientes: Boca a Boca, Boca a Tubo, Boca a Máscara, Silvester, Nielsen, Presión de la espalda y levantar las caderas, o Presión de la espalda y rodar las caderas.

SISTEMA DE RESPIRACION ARTIFICIAL BOCA A BOCA

Si se trata de un ahogado inclinarle la cabeza a un lado y presionarle el abdomen para que expulse el agua.

Colocar la víctima en posición horizontal con la cabeza hacia atrás y con el cuello hiperextendido.

Colocado el operador a la izquierda de la víctima, levanta la mandíbula tirándola hacia adelante con el pulgar de la mano derecha encajada a nivel de la comisura bucal.

El operador cierra las ventanas nasales de la víctima con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda. A continuación hace una inspiración profunda y ajusta su boca sobre la del accidentado y sopla hasta que el tórax de éste se eleve por la entrada del aire del pulmón.

Después de esto el operador retira su boca permitiendo a la víctima una expiración pasiva la que puede apreciar oyendo la salida del aire y descenso del tórax.

El operador puede usar una gasa o pañuelo entre su boca y la del accidentado o usar *un tubo de respiración* si está disponible.

Se repite esta maniobra hasta la regularización espontánea de los movimientos respiratorios del accidentado.

En los casos en que la mandíbula se mantiene rígida y no se puede abrir, se puede hacer la misma operación por la nariz. En los niños pequeños se prefiere la insuflación sobre la boca y nariz con iguales maniobras.

SISTEMA HOLGEN NIELSEN (Respiración artificial)

Colocar a la víctima boca abajo con su cara sobre una o ambas manos.

Arrodillarse detrás de la cabeza de la víctima en una o ambas rodillas.

Fase de compresión o expulsión del aire (expiración).

Colocar las manos sobre la espalda donde terminan los omóplatos. Las palmas de las manos deben colocarse un poco más abajo de una línea imaginaria que une ambas axilas del paciente; los dedos pulgares se tocarán junto a la columna y los demás dedos se extenderán hacia abajo y a los lados.

Inclinarse hacia adelante para presionar con suavidad la espalda de la víctima y vaciar sus pulmones. Mantener los codos rectos y hacer que el peso de la parte superior de su cuerpo realice la presión.

Fase de expansión (inspiración). Descomprimir lentamente el tórax. El operador se irá retirando hacia atrás y traccionará con sus manos los brazos de la víctima, tirándolos energicamente hacia sí hasta sentir que se expanden los músculos pectorales; al mismo tiempo levantará el pecho del suelo, obligándolo a distenderse.

Soltar los brazos y volver a la fase de compresión.

SISTEMA DE ELEVACION DE CADERAS Y PRESION EN LA ESPALDA

Coloque a la víctima boca abajo con sus manos debajo de la cara. El operador se coloca a horcajadas sobre las caderas del paciente arrodillado en una o ambas rodillas; coloque sus manos debajo las caderas de la víctima en el punto donde éstas tocan el suelo y levante verticalmente las caderas entre 8 y 13 cms.

Deje caer suavemente las caderas en el suelo, coloque sus manos sobre las espaldas del accidentado justamente debajo de los omóplatos con los pulgares separados unos 4 cms. más o menos de la columna vertebral.

Inclínese suavemente hacia adelante con los codos estirados dejando caer gradualmente el peso del cuerpo sobre la espalda de la víctima. Suelte la presión rápidamente.

Continúe realizando el ciclo completo entre 12 a 15 veces por minuto.

NORMAS QUE DEBEN RESPETARSE PARA EL CAMBIO DE OPERADOR

El reemplazante debe colocarse al lado del operador, imitando sus movimientos.

El operador debe desplazarse lentamente hacia el lado contrario del reemplazante.

La secuencia en el cambio de las diversas posiciones entre el reemplazante y el operador debe efectuarse en forma sincronizada evitando así alterar la efectividad del ejercicio.

¿CUALES SON LOS SISTEMAS DE RESPIRACION ARTIFICIAL MAS EFECTIVOS? ¿Y POR QUE?

1) Sistema de boca a boca.

Rapidez con que se puede iniciar.

Mínimo de fatiga para el operador.

Acción directa y efectiva sobre el pulmón.

Facilidad de movimientos de las manos del operador para mantener vías de aire permeables.

2) Sistema de elevación de caderas y presión en la espalda.

Entre los métodos de compresión manual éste es el más fácil para la eliminación del líquido de las vías respiratorias.

¿CUALES SON LOS CUIDADOS POSTERIORES A LA RECUPERACION DE LA RESPIRACION?

Cuidadosa observación para pesquisar cualquier alteración en la respiración.

Reposo y abrigo.

Traslado a un servicio de urgencia para control posterior y complementación con otras atenciones médicas.

JUEGOS EN EL AGUA

BLANCOS Y NEGROS

Se formarán dos equipos, señalándose el centro del espacio por medio de una cuerda. Los equipos se alinearán a una distancia de 10 mts. de la cuerda, pudiéndose ejecutar este juego, nadando o caminando. La persona que dirige el juego tendrá un pequeño pedazo de madera, pintado de un lado de color blanco y del otro negro; colores con los que se designará a cada equipo.

Al comenzar el juego, ambos equipos se colocarán en su lado respectivo, a una distancia de 1 metro de la cuerda. El líder arrojará la madera al aire, y al caer sobre el agua, si resulta color blanco, los del equipo negro los perseguirán hasta el final de su lado. Aquellos participantes que son tocados antes de llegar a la línea final, ingresarán al otro equipo.

La jugada se repetirá cada vez, debiendo escapar hacia su lado los participantes cuyo color aparezca en la superficie del agua.

Antes de iniciarlo, se estipulará un período de juego y al final, ganará el equipo que haya apresado mayor número de oponentes, en dicho período.

¡UN, DOS, TRES, MOMIA!

Se marcará dos líneas a una distancia de 20 mts., una de otra. Se elegirá a un participante que hará de líder. Dada la voz de comienzo todos los participantes nadarán hacia el otro extremo y el líder, una vez que ha contado "10" gritará "un, dos, tres momia!"

Todos los participantes flotarán de espaldas o de frente sin moverse. Si alguno se mueve regresará a la línea de partida. El juego continuará hasta que todos los participantes hayan llegado al otro lado. El primer participante que llegue a la meta será el "líder" la próxima jugada.

EL PAYASO

Es un juego más apropiado para la piscina, pero también puede jugarse en aguas bajas; parte del equipo en la orilla y el otro en el agua. Se formarán dos o más equipos, colocándose la mitad de cada uno frente a frente; en la piscina en cada extremo y en el agua uno en la orilla y otro a 20 mts. para

adentro. Se utilizará un pijama, camión o dos prendas de vestir.

Dada la voz de comienzo, el primer participante de cada equipo, nadará hasta el lado contrario, y a su arribo se quitará la ropa, pasándola a su compañero. Este se vestirá, nadará hacia el otro extremo y así todos los participantes, ganando el equipo cuyo último participante llegue primero a la línea final.

CAZA MARINA

Se formarán dos o más equipos. Se tirarán a la piscina 15 a 20 objetos, unos que floten y otros que vayan al fondo: discos de colores, corchos, platos de lata, etc. Todos los participantes se colocarán en el mismo lugar, al iniciar el juego, y dada la voz de comienzo, los participantes tratarán de recoger el mayor número de objetos.

Ganará el equipo que obtenga el mayor número de éstos, dentro de un período de tiempo estipulado de antemano.

BARRIL VENENOSO

Los participantes, tomados fuertemente de las manos, formarán un círculo en el centro del cual se colocará un barril u objeto flotante. El juego consiste, en que dada la voz de comienzo los participantes intenten empujar a uno de sus compañeros para que toque el barril. Cuando uno de los participantes toque el barril dos veces, abandonará el juego.

PALO ENGRASADO

Se colocará un tronco o palo sobre el agua, de unos 3,50 mts. de largo, el que estará bien afirmado en uno de los extremos. En el otro extremo se colocará un banderín o pequeña bandera que puede quitarse. El participante tendrá que caminar hacia el extremo que tiene la bandera y sacarla. El que consigue hacerlo sin caerse al agua, será el vencedor. También podrá jugarse teniendo en cuenta el tiempo empleado a fin de declarar al ganador.

EL PLÁTANO

Los participantes se mantendrán parados en el agua, que ésta les llegue a la altura del pecho, teniendo en una de las manos un plátano. Dada la voz de comienzo, pelarán el plátano y se zambullirán comiéndolo debajo del agua. Ganará aquel participante que primero logre comerlo, pudiendo salir del agua todas las veces que lo desee, pero tiene que comer el plátano solamente bajo el agua. No se permitirá masticar fuera del agua.

EL GLOBO

Los participantes se alistarán en la línea de partida, cada uno con un globo bien inflado. A la voz de partida, nadarán hasta la línea de llegada, a unos 20 mts., empujando el globo con la cabeza o la cara.

CARRERA DEL HUEVO

Se vaciarán los huevos, perforando sus extremos y tapándolos con cera. Desde la partida se marcará otra de llegada a una distancia de 10 a 20 mts. Los participantes se colocarán en la línea de partida; frente a cada uno sobre el agua, una cáscara de huevo. Da-

da la voz de partida cada competidor soplará la cáscara correspondiente, hasta la línea de llegada no pudiendo empujarla, ni moverla, haciendo olas o salpicando el agua. Ganará el participante que primero atraviese la línea de llegada.

LA CARRETILLA

Se jugará en parejas. El participante delantero colocará los pies en las axilas de su compañero. Dada la voz de partida, el participante delantero nadará utilizando los brazos y el posterior las piernas; en cualquier estilo. La distancia a nadar será de 15 a 20 mts. Ganará la "carretilla" que primero atraviese la línea de llegada, siempre que arribe completa, es decir: sin soltarse.

BARRILITO

Se colocarán dos o más barriles o tambores de regular tamaño en el agua. A la voz de comienzo cada participante tratará de montar sobre el barril y permanecer el mayor tiempo posible como jinete.

CABALLITO BLANCO

Se jugará en parejas. Uno de los participantes se montará sobre los hombros de su compañero; dada la voz de comienzo, los participantes que están montados, se trabarán en lucha tratando de derribar a su oponente.

SONAMBULO

En el lado opuesto a la línea de salida, frente a cada participante, se colocará un pijama o camisón, una vela y fósforos. La distancia desde la línea de salida en la que se encuentran los implementos, será de unos 20 mts. Dada la voz de partida los participantes nadarán hasta la otra línea, poniéndose el pijama o camisón, encenderán la vela y nadando regresarán, tratando que la vela no se apague. Si esto aconteciera, tendrán que regresar a encenderla. Ganará aquel participante que llegue primero a la línea de partida con la vela encendida.

TOALLA SECA

Se entregará a cada participante una toalla, la que mantendrá en una mano. Dada la voz de partida, nadará a la línea de llegada, colocada a unos 20 mts. de distancia, sin que la toalla se moje.

CARRERA DE LA ARGOLLA

Se colocarán suspendidas de una cuerda, a lo largo del lugar del juego, 10 argollas de 5 cms. de diámetro, las que estarán colocadas a una distancia de 50 cms. a 1 metro de la superficie. Cada participante tendrá una caña o palo de 1 metro de largo, que pueda introducirse en las argollas. Dada la voz de partida, el participante nadará, atravesando con la caña cada argolla hasta el final de la cuerda. Tratará de atravesar el mayor número de argollas, en un intento frente a cada una, regresando a la línea de partida. Cada argolla atravesada se contará un punto. Se podrá jugar en forma individual o por equipos; anotando los puntos de cada participante para el resultado final.

CARRERA DE OBSTACULOS

Desde la línea de partida y a 10 mts. de distancia, se colocará un pedazo de tronco grueso. Dada la voz de partida, los participantes nadarán hasta el tronco, zambullirán por debajo, darán vuelta pasando sobre él mismo, retornando a la línea de partida. Si se cuenta con varios trozos de troncos, se colocarán a intervalos, zambullendo por debajo de uno, y pasando por arriba del otro. Podrá jugarse individualmente o por equipos.

ESTE MANUAL FUE PROGRAMADO Y DIAGRAMADO POR EDICIONES ISPAJ — ENERO 1974