



— Guía de —  
**Campamento**

de las Mujeres Jóvenes



GUÍA PARA LÍDERES ADULTOS Y JÓVENES DE CAMPAMENTO



# ÍNDICE DE TEMAS

---

## 1 Introducción al campamento de las Mujeres Jóvenes

---

## 5 Principios de liderazgo en el campamento

- Prepararse espiritualmente
  - Participar en consejos
  - Ministrar a los demás
  - Enseñar el evangelio de Jesucristo
- 

## 13 Planificar el campamento

- Elegir el lugar y la fecha del campamento
  - Determinar las metas del campamento
  - Elegir el tema del campamento
  - Elegir las actividades
  - Informar e incluir a los padres
  - Plan de seguridad y de preparación para emergencias
- 


## 25 Evaluar el campamento

---

## 30 Ideas para las actividades de campamento







## Introducción al campamento de las Mujeres Jóvenes

“Sí, venid a Cristo, y perfeccionaos en él” ([Moroni 10:32](#)).

“Una fuente de agua pura” y “un paraje poblado de árboles pequeños” (Mosíah 18:5): Mormón usó estas palabras para describir el lugar donde Alma se escondió después de huir del rey Noé. Esos árboles y esa agua se volvieron “hermosos. . . a los ojos” de las personas que se unieron a Alma en ese lugar. ¿Por qué? Debido a que ahí Alma y su pueblo “llegaron al conocimiento de su Redentor” (Mosíah 18:30).

El lugar donde tengan el campamento de las Mujeres Jóvenes —ya sea en un bosque, en un parque, en una playa o en un centro de reuniones— puede llegar a ser hermoso a los ojos de quienes se reúnan ahí. Al igual que Alma y su pueblo, las mujeres jóvenes necesitan de un lugar donde se puedan reunir alejadas de las influencias del mundo, crecer en unidad y fe, sentir el Espíritu del Señor, y fortalecer su fe y sus testimonios del Padre Celestial y Jesucristo.

La Iglesia insta los campamentos para las mujeres jóvenes. Bajo la dirección de los líderes del sacerdocio y

tomando en consideración las necesidades de las familias, las presidencias de Mujeres Jóvenes de barrio y estaca determinan la frecuencia y duración del programa de campamento. En general, se lleva a cabo un campamento de varios días una vez al año a nivel de barrio o de estaca. Se pueden organizar otros campamentos diurnos o que incluyan pasar la noche a discreción de los líderes del sacerdocio con el fin de satisfacer las necesidades y los intereses locales. Deben aplicarse los principios contenidos en este libro en toda la planificación.

El campamento es para todas las jovencitas que sean elegibles para participar en el programa de las Mujeres Jóvenes. También se puede incluir a jóvenes no miembros que estén dispuestas a adherirse a las normas de la Iglesia. Las hermanas líderes deben determinar quiénes de entre las jovencitas tendrán la edad suficiente para la fecha en que se lleve a cabo el campamento e invitarlas a participar en él. Los padres y los líderes pueden deliberar en consejo respecto a cualquier excepción en las pautas de edad, tomando en cuenta la madurez y la relación con las otras jóvenes. (Véase *Manual 2: Administración de la Iglesia*, 2010, 10.8.6).

Las presidencias de las Mujeres Jóvenes, las líderes de campamento y las líderes jóvenes de campamento deben seguir los principios contenidos en esta guía al planificar y organizar el campamento. Esos principios ayudarán a los líderes adultos y jóvenes de campamento a planificar una experiencia de campamento para cada jovencita en cada unidad de la Iglesia, independientemente del lugar y las


circunstancias. Un campamento que se planifique y se organice de conformidad con estos principios inspirados ayudará a las mujeres jóvenes a crecer en el evangelio de Jesucristo, a cultivar amistades y a aumentar su autosuficiencia y sus aptitudes al aire libre.

Alma y su pueblo no se quedaron en las aguas de Mormón, pero las experiencias que tuvieron en ese lugar permanecieron en ellos. Del mismo modo, después de que las mujeres jóvenes vuelva a casa, las experiencias que hayan tenido en el campamento permanecerán en ellas y las fortalecerán porque han llegado a un mayor conocimiento de su Redentor.

FILIPINAS








Tu propia preparación espiritual  
guiará tus empeños conforme  
planifiques y te prepares para el  
campamento.





# Principios de liderazgo en el campamento

“Sé humilde; y el Señor tu Dios te llevará de la mano y dará respuesta a tus oraciones” (D. y C. 112:10).

Las jóvenes y los adultos pueden llegar a ser líderes de campamento eficaces conforme sigan los principios de liderazgo que se encuentran en el *Manual 2: Administración de la Iglesia*: prepararse espiritualmente, participar en consejos, ministrar a los demás y enseñar el evangelio de Jesucristo (véanse *Manual 2*, 3.2 y las lecciones de liderazgo para las presidencias de clase que se encuentran en [youngwomen.lds.org](http://youngwomen.lds.org)).

## Prepararse espiritualmente

En calidad de líder, puedes recibir inspiración a medida que ores, estudies las Escrituras y ayunes con las mujeres jóvenes en mente. Considera asistir al templo, donde sea posible. Tu propia preparación espiritual guiará tus empeños conforme planifiques y te prepares para el campamento.

## Participar en consejos

Las presidencias de las Mujeres Jóvenes, las líderes adultas de campamento y las líderes jóvenes de campamento se reúnen para deliberar en consejo respecto al campamento. Sentarse en consejo es una manera de invitar la inspiración del Espíritu Santo y ayudará a descubrir formas eficaces de satisfacer las necesidades de las jovencitas y sus familias a lo largo del campamento. Todos los que participen en esos consejos deben sentir que se aprecian sus comentarios e ideas (véanse D. y C. 88:122 y *Manual 2*, 3.3.2).

### Líderes del sacerdocio

Los líderes del sacerdocio de barrio y de estaca son los principales responsables de las mujeres jóvenes y deben aprobar todos los planes del campamento. Las presidencias de las Mujeres Jóvenes deben completar el Plan de eventos y actividades, y deben deliberar en consejo con los líderes del sacerdocio y recibir guía de ellos en cuanto al propósito, las metas, el lugar, los detalles de las actividades y el horario del campamento. Los líderes del sacerdocio también deben aprobar las pautas de presupuesto y los planes para la seguridad y la protección en el campamento, lo cual incluye que se seleccione a los chaperones apropiados y se determinen las normas del campamento en cuanto a comportamiento y vestuario.

Los líderes del sacerdocio pueden llamar a hermanas del barrio o la estaca para que ayuden a planificar y administrar el campamento (si el campamento incluye a jovencitas de solamente un barrio, entonces se debe llamar a líderes adultas de



ese barrio y no de la estaca). También se deben hacer planes para que una cantidad suficiente de líderes del sacerdocio participe en el campamento y lo visite. Deben estar presentes dos o más hermanos del Sacerdocio de Melquisedec en todo momento durante el campamento para brindar apoyo y protección (véase *Manual 2*, 13.6.12). En el caso de las actividades que incluyan pasar la noche, esos líderes del sacerdocio deben quedarse en instalaciones que estén separadas de las jóvenes y de las líderes mujeres adultas. Los líderes del sacerdocio deben evitar situaciones en las que estén a solas con una líder mujer o con una joven, a menos que sea en un lugar claramente visible para los demás.

### Líderes de campamento de las Mujeres Jóvenes

Las hermanas del barrio o la estaca deben ser llamadas por sus líderes del sacerdocio para ser líderes de campamento de



las Mujeres Jóvenes. Esas líderes de campamento trabajan con las líderes jóvenes de campamento y llevan a cabo este bajo la dirección de la presidencia de las Mujeres Jóvenes.

### Líderes jóvenes de campamento

El campamento brinda la oportunidad a las mujeres jóvenes de desarrollar y poner en prácticas aptitudes de liderazgo a medida que planifiquen el campamento y lideren en él. Se puede llamar a las mujeres jóvenes de 16 y 17 años para que sean líderes jóvenes de campamento. Esas jóvenes líderes de campamento deben ser las principales responsables de planificar, dirigir y evaluar el campamento. Ellas deliberan en consejo con la presidencia de las Mujeres Jóvenes, las líderes de campamento de barrio y estaca, y los líderes del sacerdocio. Si un barrio o una estaca no tiene mujeres jóvenes de esa edad, las jovencitas de otras edades pueden cumplir esas funciones. Las presidencias de clase también pueden tener responsabilidades de liderazgo durante el campamento. Para obtener recursos que ayudan a las jóvenes a prepararse para esas funciones, véase *Manual 2*, sección 3.3, y las lecciones de liderazgo para las presidencias de clase que se encuentran bajo el enlace “Recursos para líderes” en [youngwomen.lds.org](http://youngwomen.lds.org).

Las responsabilidades habituales de las líderes jóvenes de campamento incluyen dirigir las reuniones de planificación, elegir y planificar las actividades, dirigir y llevar a cabo las actividades específicas, y evaluar el campamento.

## Ministrar a los demás

“Y enseñaron y se ministraron el uno al otro” (3 Nefi 26:19).

Cuando ministramos, servimos y enseñamos a los demás. Al ministrar, todos los líderes tienen la oportunidad de estrechar sus relaciones con las jovencitas y de desarrollar la confianza entre ellas durante el campamento. Para ministrar se requiere amor, amistad sincera y el deseo de fortalecer a los demás. El campamento brinda un entorno donde las mujeres jóvenes pueden llegar a ser semejantes al Salvador conforme aprendan a ministrarse unas a otras. Como líder, puedes ser un ejemplo de cómo ministrar a medida que eleves a otras personas, desarrolles confianza por medio de palabras y acciones, optes por ser paciente, actúes de manera

ARGENTINA



MONGOLIA



REPÚBLICA DOMINICANA

pacificadora, evites quejarte, compartas tu testimonio y tiendas una mano para incluir a todos.

Si eres líder joven de campamento, tienes la gran oportunidad de ministrar a las mujeres jóvenes durante el campamento dado que estás más estrechamente involucrada en sus experiencias. Como líder joven de campamento, puedes ministrar a las jovencitas en el campamento de las maneras siguientes:

- Reúnete con cada joven de forma individual. Trata de conocerla y de ayudarle a comprender lo que se espera en el campamento.
- Ora por cada jovencita por nombre antes del campamento y cada día durante él. Cerciórate de que se incluya a cada una de las jóvenes y que ellas se sientan amadas.
- Realiza pequeños actos de bondad y servicio.
- Enseña a las jovencitas en cuanto a cómo ministrar. Invítalas a ministrarse unas a otras. Al final de cada día, comparte las experiencias que hayas tenido con ellas.

## Enseñar el evangelio de Jesucristo

Todas las líderes de campamento son maestras por medio del ejemplo y del testimonio. En el campamento debe abundar el aprendizaje tanto espiritual como temporal. A medida que planifiques lo que enseñarás en el campamento, ora y reflexiona en cuanto a cada mujer joven. Brinda a






COREA DEL SUR



ESTADOS UNIDOS

cada jovencita la oportunidad de sentir el Espíritu. Ayúdala a aplicar la doctrina del Evangelio en sus experiencias diarias. Enséñale destrezas que le prepararán para el futuro y para proteger a su familia en caso de una emergencia. Sin importar cuáles sean los principios que se decida enseñar, se debe tener en mente que todo lo que se haga en el campamento debe ayudar a cada jovencita a cumplir los siguientes resultados (véase también *Manual 2*, 10.1.1):

- Fortalecer su fe en el Padre Celestial y en Jesucristo y su testimonio de Ellos.
- Comprender su identidad como hija de Dios.
- Ser digna al obedecer los mandamientos y vivir las normas del Evangelio.
- Recibir, reconocer y confiar en las impresiones del Espíritu Santo.
- Prepararse para sus funciones divinas como líder, esposa y madre.
- Comprender y guardar los convenios que ha hecho.
- Cultivar amistades y divertirse.



El campamento debe llevarse a cabo en un lugar tranquilo donde las jovencitas puedan sentir el Espíritu, compartir testimonios, aprender habilidades y divertirse.



## Planificar el campamento

**“Organizaos; preparad todo lo que fuere necesario”  
(D. y C. 109:8).**

**E**l campamento debe ser sencillo y permitir que las jovencitas aprecien las creaciones de Dios y se “queden tranquilas” (D. y C. 101:16). El campamento no debe ser elaborado ni incluir escenografía, eventos o decoraciones que distraigan del propósito del campamento. También se deben evitar las experiencias en las que las jóvenes puedan confundir sentimientos fuertes como la tristeza o la sorpresa con sentir el Espíritu. Las actividades apropiadas, la diversión sana y las interacciones genuinas invitan al Espíritu Santo.

Los líderes adultos y jóvenes tienen la responsabilidad de considerar y anticipar con cuidado cada detalle del campamento, así como las necesidades y la seguridad de cada participante. A medida que planifiquen, tengan a bien estudiar y tener en mente las pautas que se encuentran en [safety.lds.org](https://www.safety.lds.org), en la carta anual sobre la seguridad de la Primera Presidencia y en las secciones siguientes del *Manual 2*:



- 10.8.6 Campamento de las Mujeres Jóvenes
- 10.8.9 Fondos para actividades y eventos
- 13.2.4 Normas
- 13.6.8 Actividades para recaudar fondos
- 13.6.9 Seguros
- 13.6.12 Actividades que incluyan pasar la noche
- 13.6.13 Permiso de los padres
- 13.6.17 Alquiler de instalaciones que no sean propiedad de la Iglesia para las actividades
- 13.6.20 Precauciones de seguridad, qué hacer y cómo informar en caso de accidentes
- 13.6.24 Viajes

Incluyan a todas las jovencitas en las responsabilidades y asignaciones del campamento (véase *Manual 2*, 3.3.4). Conforme las jóvenes tengan oportunidades de dar servicio, cocinar, limpiar, organizar y liderar, aprenderán aptitudes de organización y administración que seguirán bendiciendo a sus familias y a la Iglesia. Se deben aplicar principios de preparación espiritual y de liderazgo y ministerio semejantes a los de Cristo en todas las etapas de planificación.

### Elegir el lugar y la fecha del campamento

El lugar del campamento de las Mujeres Jóvenes variará según la región y las necesidades. Habitualmente, los campamentos se realizan en entornos al aire libre en un lugar seguro alejado de casa. Independientemente del lugar, el campamento

debe llevarse a cabo en un lugar tranquilo donde las jovencitas puedan sentir el Espíritu, compartir testimonios, aprender habilidades y divertirse. En regiones donde los campamentos que incluyan pasar la noche sean dificultosos o se prohíban, la planificación de un campamento diurno puede ser una buena alternativa. Los campamentos diurnos se pueden realizar en un lugar cercano al hogar de las jovencitas, tales como un parque, un área para picnic o el patio de una casa.

Los campamentos pueden incluir solamente a las jóvenes del barrio o a todas las jovencitas de la estada. Se pueden planificar en cualquier época del año, pero debe considerarse el clima, la estación y el tipo de campamento que ustedes y las jovencitas deseen disfrutar. En circunstancias ideales, el campamento de las Mujeres Jóvenes tiene lugar una vez al año, pero podría suceder con menos frecuencia a fin de satisfacer las necesidades locales. El campamento habitual no dura más de cinco días, no se debe llevar a cabo en el día de reposo y por lo general no se realiza en lunes. Asegúrense de que el campamento siga todos los reglamentos respecto a campamentos que incluyan pasar la noche para jóvenes.

## Determinar las metas del campamento

Conforme deliberen en consejo con otras personas y elijan metas para el campamento, háganse esta pregunta con espíritu de oración: ¿Qué desea el Padre Celestial



PUERTO RICO

que suceda en la vida de las jovencitas como resultado de este campamento? La respuesta a esta pregunta debe llegar a ser la meta del campamento. Esa meta guiará todas las demás decisiones que se tomen en cuanto al campamento.

## Elegir el tema del campamento

El tema del campamento les ayudará a concentrarse en las metas del campamento. El tema debe ser de naturaleza espiritual, recordar a las jovencitas un principio del Evangelio e inspirarles a vivir los valores de las Mujeres Jóvenes. Los líderes del sacerdocio deben aprobar el tema antes de hacer planes para utilizarlo en el campamento.

El tema puede inspirarse en:

- El lema anual de la Mutual.
- Un pasaje de las Escrituras.
- Una declaración hecha por un profeta o apóstol.
- Un himno.
- El folleto *Para la Fortaleza de la Juventud*.

## Elegir las actividades

“Un mandamiento os doy, que al estar reunidos os instruyáis y os edifiquéis unos a otros, para que sepáis cómo conducirlos”

(D. y C. 43:8).

Deliberen en consejo con la presidencia de las Mujeres Jóvenes y con los líderes adultos y jóvenes de campamento, a fin de planificar actividades seguras y significativas que

cumplirán las metas del campamento. Las mejores actividades de campamento se adaptan a las necesidades y habilidades de las jovencitas, y les permiten sentir y reconocer al Espíritu a medida que cultivan amistades, practican destrezas de liderazgo, aumentan sus talentos, mejoran su salud por medio de la actividad física o aprenden en cuanto a situaciones de emergencia y se preparan para ellas.

Se incluye una lista de algunas ideas de actividades que cumplen esos criterios en la sección “Ideas para las actividades de campamento” de esta guía. Elijan un equilibrio de

SUIZA



HUNGRÍA



ESTADOS UNIDOS



NUEVA ZELANDA





actividades espirituales, sociales, físicas e intelectuales. Las siguientes preguntas podrían ser útiles a fin de evaluar las actividades que se hayan planeado:

1. ¿De qué manera cumple esta actividad las metas del campamento?
2. ¿Qué lecciones importantes aprenderán las jóvenes por medio de esta actividad?
3. ¿Qué habilidades ayudará a desarrollar esta actividad en la jovencitas?
4. ¿De qué manera fortalece esta actividad a las jóvenes, a sus hogares y a sus familias?
5. ¿Conlleva esta actividad riesgos de enfermedad o lesión por encima del promedio? ¿Se han hecho suficientes planes para minimizar esos riesgos?

En las regiones donde las mujeres jóvenes hayan estado participando en campamentos durante muchos años, podría haber ciertas actividades, canciones y costumbres que se hayan repetido cada año, y que se hayan convertido en tradiciones. Analicen meticulosamente esas tradiciones a

fin de cerciorarse de que sean apropiadas y que cumplan el propósito y las necesidades del campamento.

A continuación se encuentra un ejemplo de un día habitual en un campamento de Mujeres Jóvenes. Algunas de las actividades que se mencionan podrían no ser posibles en la región. Sigán al Espíritu a medida que elaboren un horario del campamento que se adapte a las jovencitas y al entorno.

### Horario de ejemplo de un día habitual en el campamento

- 7:00–7:30 Viajar al campamento o despertar en el lugar.
- 7:30–9:00 Preparar y servir el desayuno. Limpiar después de comer.
- 9:00–9:15 Llevar a cabo un devocional matutino, el cual incluya un himno, un versículo de las Escrituras y una oración.
- 9:15–9:30 Anunciar las actividades y señalar las asignaciones y las medidas de seguridad.
- 9:30–12:00 Participar en actividades: aprender sobre purificación del agua, primeros auxilios y refugios de emergencia.
- 12:00–1:30 Preparar y servir el almuerzo. Limpiar después de comer.
- 1:30–2:30 Tener tiempo en silencio para estudiar las Escrituras, meditar y escribir en el diario con respecto a un tema específico.
- 2:30–5:00 Participar en actividades: juegos en grupo, carreras de natación y paseos por la naturaleza.



- 5:00-6:30 Preparar y servir la cena. Limpiar después de comer y limpiar el campamento.
- 6:30-7:30 Presentar un programa de talentos.
- 7:30-9:00 Llevar a cabo un devocional nocturno y una reunión de testimonios.
- 9:00-9:30 Dar tiempo para la oración y el estudio personal.
- 9:30-10:00 Prepararse para dormir. Los líderes adultos y jóvenes de campamento se reúnen para evaluar los eventos del día y prepararse para el siguiente día.

## Informar e incluir a los padres

Lo que cada jovencita aprenda en el campamento debe fortalecerla a ella y bendecir a su familia. A medida que se preparen para el campamento, podrían invitar a los padres para que compartan las necesidades y los anhelos espirituales que tengan con su hija, y también para que aporten ideas en cuanto a las actividades y aptitudes que beneficiarían a su familia. Algunos padres podrían tener conocimientos y destrezas que pudieran aportar. Informen a los padres en cuanto a las fechas, el lugar, el costo, el tema y las actividades que se hayan planeado para el campamento. Expliquen a los padres de las mujeres jóvenes las normas de vestimenta y de comportamiento que se requieren (véase 1 Timoteo 4:12).

Antes del campamento, pidan a cada padre que llene y entregue un formulario Permiso de los padres o del tutor y autorización para dar atención médica por cada jovencita. El formulario se encuentra en [safety.lds.org](http://safety.lds.org). Deben brindar información detallada sobre el campamento y las actividades a fin de que los padres den permiso informado para la participación de su hija (véase *Manual 2*, 13.6.13).

## Plan de seguridad y de preparación para emergencias

“Y cuando recibimos una bendición de Dios, es porque se obedece aquella ley sobre la cual se basa” (D. y C. 130:21).

Una de las responsabilidades más importantes en el campamento consiste en proteger a las jóvenes en el aspecto espiritual, moral, emocional y físico mientras estén lejos de su familia. Todas las conductas y las interacciones deben cumplir las normas de la Iglesia (véase *Para la Fortaleza de la Juventud* y la carta anual sobre la seguridad de la Primera Presidencia) y ejemplificar un comportamiento semejante al de Cristo. Además, los líderes pueden establecer normas y pautas específicas para el campamento a fin de facilitar la seguridad y crear el entorno necesario para lograr las metas del campamento. Las jóvenes deben comprender que la participación en una actividad no es un derecho sino un privilegio que puede retirarse si se comportan de manera inadecuada, o si suponen un riesgo para ellas mismas o para los demás. Los líderes deben comunicar estas expectativas a los padres y a



los participantes, y analizar juntos la manera de abordar las preocupaciones que pudieran surgir.

Se requiere que participe una cantidad suficiente de adultos en el campamento. Asegúrense de que haya presentes al menos dos supervisores adultos en cada actividad. En las actividades de gran magnitud se requiere una mayor cantidad de líderes adultos. Deben estar presentes dos o más hermanos del Sacerdocio de Melquisedec en todo momento durante el campamento para brindar apoyo y protección (véase *Manual 2*, 13.6.12). Todos los líderes, tanto hombres como mujeres, deben evitar situaciones en las que estén a solas con una joven, a menos que sea en un lugar claramente visible para los líderes adultos que estén cerca.

Informen de inmediato a los líderes del sacerdocio en cuanto a cualquier accidente o lesión grave que requiera más que los primeros auxilios básicos. Se insta a todos los participantes del campamento, en particular a los líderes adultos, a que estén alertas ante cualquier señal de abuso o negligencia. Toda persona que se entere de abuso físico, sexual o emocional debe informar al respecto a las autoridades legales apropiadas y comunicarse con el obispo de inmediato.




ESTADOS UNIDOS



PUERTO RICO

Las mujeres jóvenes y los líderes deben prepararse para las exigencias físicas del campamento. Minimicen el peligro mediante la obediencia a todos los reglamentos locales y las leyes de la región. Asegúrense de que el transporte y la comunicación estén disponibles en todo momento. De ser posible, inviten a una enfermera, a un médico o a otra persona con experiencia significativa en primeros auxilios para que participe en el campamento. Lleven artículos de primeros auxilios. Mantengan a la mano una lista de las direcciones y los números de teléfono de los centros médicos cercanos y de los contactos de emergencia, tales como la policía, los bomberos o los servicios de ambulancia.

Antes del campamento, conversen con los padres de las mujeres jóvenes para conocer las necesidades particulares de cada una de ellas, incluyendo sus necesidades alimenticias, médicas y emocionales. Supervisen de forma activa el comportamiento de las jóvenes e intervengan cuando sea necesario. Los rituales de iniciación, las jugarretas y otros tipos de conversaciones y comportamientos crueles, inmorales o irrespetuosos son inaceptables. Comprendan y acepten la responsabilidad de hacer planes para la seguridad y el bienestar de las jovencitas que estén bajo su cuidado. Determinen, comuniquen y preparen maneras de reducir los riesgos que se prevean en el campamento. Repasen las secciones del *Manual 2* mencionadas en las páginas 13–14 de esta guía, la carta anual sobre la seguridad de la Primera Presidencia y [safety.lds.org](http://safety.lds.org) para obtener más información.



Inviten a las jovencitas a reflexionar en cuanto a sus experiencias en el campamento. Anímenles a que compartan lo que aprendieron con su familia y sus amigos.



## Evaluar el campamento

“Para que todo hombre me rinda cuentas de la mayordomía que le sea designada” (D. y C. 104:12).

**A**l reunirse para evaluar el campamento, recibirán la guía del Espíritu a fin de mejorar las experiencias y aprender de ellas. Tanto las líderes adultas como jóvenes de campamento deben reunirse cada día y al concluir el campamento con el fin de evaluar las actividades realizadas en este. Las evaluaciones diarias deben ser breves y deben ayudar a mejorar la calidad de la experiencia.

Conforme evalúen su experiencia en el campamento, consideren las preguntas siguientes:

- ¿Se realizaron las actividades tal como se planearon?  
¿Sí o no, y por qué?
- ¿Qué podría haberse hecho mejor el día de hoy?
- ¿Qué ha funcionado bien?
- ¿Cuáles principios se enseñaron y cuáles lecciones aprendieron las mujeres jóvenes?
- ¿Hay algún problema que tengamos que resolver?
- ¿Sintieron el Espíritu las jóvenes el día de hoy? Si la respuesta es no, ¿qué podemos hacer de forma diferente el día de mañana?



Durante la reunión de evaluación posterior al campamento, hagan estas y otras preguntas para determinar lo que se hizo bien y lo que se puede mejorar el año siguiente:

- ¿Logramos nuestras metas? ¿Sí o no, y por qué?
- ¿Cuán bien nos preparamos espiritualmente?
- ¿Cuán bien deliberamos en consejo?
- ¿Qué aprendieron las mujeres jóvenes en cuanto a ministrarse unas a otras?
- ¿De qué manera cumplieron con sus responsabilidades las líderes jóvenes de campamento?
- ¿De qué forma se fortalecieron las familias de las mujeres jóvenes?
- ¿Dónde y cuándo sintieron el Espíritu las mujeres jóvenes durante el campamento?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a las mujeres jóvenes a continuar reconociendo y siguiendo el Espíritu?
- ¿Qué sucedió en la vida de nuestras mujeres jóvenes a consecuencia del campamento?
- ¿Qué ideas tenemos para nuestro siguiente campamento de las Mujeres Jóvenes?

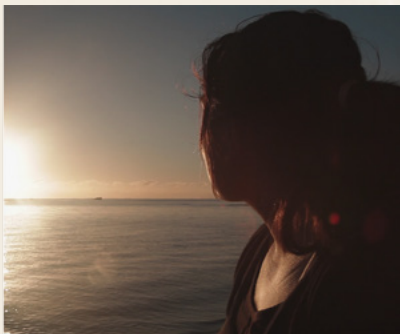
Las experiencias que tengan en el campamento seguirán mejorando conforme lleven registros detallados. Esos registros deben incluir un resumen de las actividades, un informe del presupuesto, información sobre el transporte y el alojamiento, el menú, la cantidad de participantes, fotografías, y, si es posible, testimonios. Los registros son un recurso valioso para quienes planifiquen el campamento en los años siguientes.

Inviten a las jovencitas a reflexionar en cuanto a sus experiencias en el campamento. Anímenles a que compartan lo que aprendieron con su familia y sus amigos. Durante las actividades de la Mutual, podrían continuar ampliando las aptitudes que las mujeres jóvenes hayan aprendido en el campamento. También podrían analizar las doctrinas que se enseñaron en el campamento durante las lecciones de domingo. Si las actividades tuvieron éxito, consideren compartirlas con otras personas.

KENIA



SAMOA



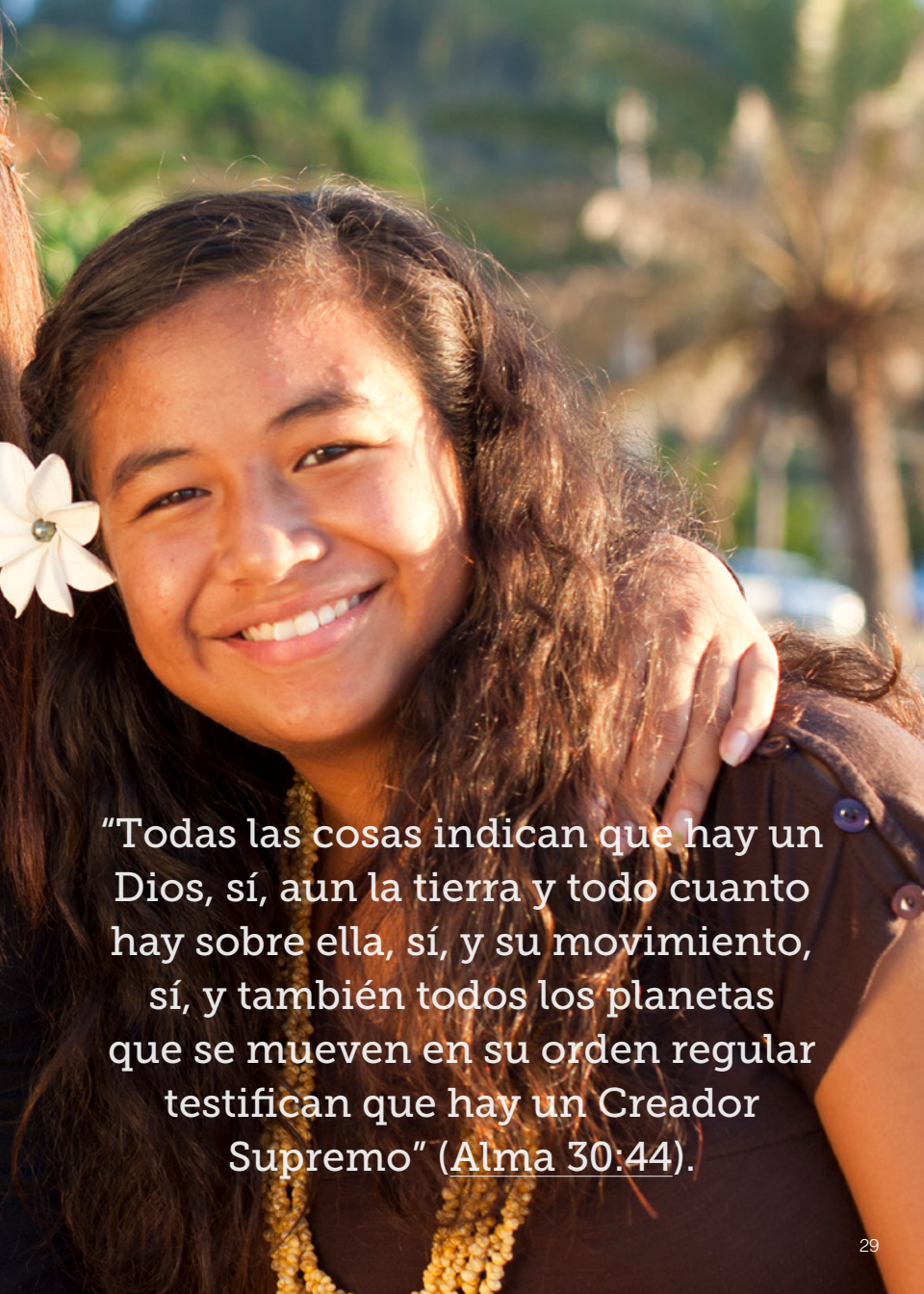
CANADA



GALES







"Todas las cosas indican que hay un Dios, sí, aun la tierra y todo cuanto hay sobre ella, sí, y su movimiento, sí, y también todos los planetas que se mueven en su orden regular testifican que hay un Creador Supremo" (Alma 30:44).



# Ideas para las actividades de campamento

A continuación se encuentra una lista de ideas de posibles actividades espirituales, sociales, físicas e intelectuales que pueden considerarse al planificar el campamento. Se ofrecen actividades adicionales en el sitio Actividades para los jóvenes ([ids.org/youth/activities](https://ids.org/youth/activities)). Hay tarjetas de actividades para las ideas que se destacan en esta sección en el sitio Actividades para los jóvenes.

## Actividades de preparación

Las actividades de campamento pueden comenzar antes de partir hacia el campamento y continuar después de que este termine. Consideren planificar actividades que mejorarán la preparación, aumentarán el aprendizaje y despertarán el interés en el campamento.

- Organicen una actividad de preparación para las mujeres jóvenes y sus familias. Compartan el tema y los detalles del campamento.
- Organicen una actividad de planificación donde se elabore un calendario de asignaciones. Algunas de esas asignaciones podrían incluir cocinar, limpiar, preparar y desechar la basura.
- Elaboren un menú para el campamento que se ajuste al presupuesto e incluyan recetas nutritivas.

- Aprendan maneras de proteger el medio ambiente, tales como evitar el desperdicio, conservar el agua purificada o restaurar regiones naturales del daño que hayan sufrido.
- Practiquen cómo usar el equipo para campamento y cómo cocinar al aire libre.
- Comiencen a aprender aptitudes de supervivencia al aire libre.
- Formulen un plan de aptitud física y participen en caminatas, paseos en bicicleta u otras actividades que les ayuden a prepararse para el campamento.

### Crecimiento espiritual

- Planifiquen un tiempo cada día para estudiar las Escrituras, escribir en un diario, orar y reflexionar de forma personal. Podrían enfocarse en los pasajes de las Escrituras que tengan relación con el tema del campamento.
- Planifiquen devocionales diarios en el campamento.
- Participen en un paseo por la naturaleza o en una caza del tesoro.
- Preparen y den clases o devocionales en los que se compartan principios y normas del Evangelio. Véase *Manual 2*, sección 21.1.20, para ver instrucciones respecto a discursantes invitados.
- Lleven a cabo una reunión de testimonio y ayuden a las Mujeres Jóvenes a comprender la naturaleza de

un verdadero testimonio (véanse *Leales a la Fe: Una referencia del Evangelio*, 2004, págs. 193–195; Temas del Evangelio, “Testimonio”, topics.lds.org; y M. Russell Ballard, “Testimonio puro”, *Liahona*, noviembre de 2004, págs. 40–43).

- Memoricen un versículo de las Escrituras, un poema, un himno, “El Cristo Viviente: El Testimonio de los Apóstoles” (*Liahona*, abril de 2000, págs. 2–3) o “La Familia: Una Proclamación para el Mundo” (*Liahona*, noviembre de 2010, pág. 129).
- Prepárense para servir en una misión por medio de actividades como el estudio misional o una dramatización misional.
- Participen en la historia familiar compartiendo historias, cocinando recetas tradicionales o elaborando álbumes de recuerdos.
- Prepárense para recibir las ordenanzas del templo mediante actividades como caminata por fe o juegos sobre normas.
- Organicen una noche de música sagrada.
- Organicen un juego o preparen una presentación o un sketch donde se enseñe un versículo de las Escrituras o un principio del Evangelio.

### Actividad física y salud

Conforme elijan opciones en esta lista o seleccionen otras actividades, recuerden que todas las actividades deben ser apropiadas para la edad y la condición física y mental de



las participantes. Incluyan de manera apropiada a especialistas capacitados o a guías certificados en las actividades especializadas, tales como el descenso de ríos en balsa o el alpinismo. Obedezcan todas las pautas de seguridad para las actividades y los reglamentos de los seguros de las instalaciones que se utilicen.

- Planifiquen actividades deportivas o de salud física en torno a los intereses de las mujeres jóvenes que participen en el campamento.
- Jueguen un deporte en grupo, tales como fútbol, voleibol o básquetbol.
- Planifiquen y participen en una excursión que incluya pasar la noche.
- Participen en una caminata, un paseo en bicicleta o un paseo por la naturaleza.
- Vayan en un descenso de ríos en balsa\*.
- Participen en actividades acuáticas, tales como natación, esnórquel\*, buceo\*, canotaje, navegación\* y actividades por el estilo.
- Participen en alpinismo\* y rápel\* (escalada y descenso).
- Inviten a alguien que cuente con capacitación para que enseñe protección y defensa personales\*.
- Elaboren un plan de salud y practiquen y adopten buenos hábitos de ejercicio y alimentación.

*\* Estas actividades conllevan riesgos por encima del promedio y requieren de la ayuda de un especialista con la capacitación o la certificación apropiada.*



- Estudien la Palabra de Sabiduría y aprendan en cuanto a la nutrición. Aprendan sobre comportamientos o actitudes que puedan llevar a hábitos poco saludables, incluyendo los trastornos de la alimentación.
- Inviten a un experto para que enseñe en cuanto a salud mental, salud emocional y habilidades para enfrentar problemas.
- Aprendan sobre los peligros que se encuentran en internet y la pornografía, y sobre cómo protegerse de manera personal y cómo proteger a su familia.

### Preparación y técnicas de supervivencia ante emergencias

- Inviten a profesionales capacitados para que enseñen sobre primeros auxilios básicos o respuesta ante emergencias, incluyendo situaciones que amenacen la vida, el vendaje de heridas y el rescate de víctimas.
- Aprendan cómo preparar y a mantener un botiquín de primeros auxilios.
- Aprendan y practiquen técnicas para encender y conservar una fogata de manera segura.
- Inviten a alguien con capacitación o experiencia para que les enseñe en cuanto a los posibles desastres naturales, la escasez de recursos y la contaminación que sean comunes en la región.
- Aprendan cómo movilizarse en lugares desconocidos haciendo uso de una brújula, distintos tipos de mapas y la posición del sol, la luna y las estrellas.

- Aprendan en cuanto a las formaciones de las nubes.
- Aprendan aptitudes de supervivencia al aire libre.
- Construyan refugios de emergencia.
- Aprendan cómo encontrar y purificar el agua.
- Inviten a un experto para que les enseñe cómo identificar animales, insectos y plantas peligrosos. También aprendan cómo identificar plantas y animales que sean comestibles.
- Practiquen maneras de acampar que respeten el medio ambiente. Aprendan cómo instalar el campamento.
- Aprendan y practiquen distintos tipos de nudos y técnicas de amarre.
- Intenten diferentes métodos para cocinar al aire libre, tales como hornos reflectores, ollas de hierro o fogatas.
- Aprendan cómo guardar alimentos y agua.
- Aprendan técnicas de uso y seguridad con cuchillos.

### Habilidades de amistad y liderazgo

- Asignen a cada jovencita que participe en el campamento una “hermana secreta” que le brinde servicio durante el campamento. Ella puede darle servicio escribiéndole notas cordiales o asegurándose de que se incluya a su “hermana secreta” en todas las actividades.

- Inviten a un panel de líderes de la Iglesia para que enseñen cómo infundir confianza y resolver conflictos.
- Planeen un programa de talentos en el cual participe cada una de las jovencitas.
- Participen en un proyecto de servicio humanitario o de protección del medio ambiente.
- Manifiesten su agradecimiento a los líderes adultos de campamento.
- Lleven a cabo una ceremonia de premios sencilla para reconocer los logros y las aportaciones de todos los que hayan participado en el campamento.
- Organicen programas vespertinos alrededor de una fogata.

### Desarrollo de talentos y habilidades

Estas ideas no son actividades de campamento al aire libre tradicionales, sino que podrían ayudarles a satisfacer las necesidades de sus mujeres jóvenes.

- Aprendan y desarrollen talentos musicales, tales como cantar o tocar un instrumento.
- Practiquen distintos tipos de manualidades, tales como cestería, pintura, escultura o tejido.
- Practiquen cómo dirigir la música.
- Inviten a un experto para que les enseñe carpintería básica, reparaciones domésticas u otras destrezas para el cuidado del hogar. Utilicen esas destrezas para brindar servicio a los demás.

- Aprendan conceptos básicos de administración de presupuestos y recursos.
- Inviten a una mamá con niños pequeños para que les enseñe conceptos básicos del cuidado de niños.
- Aprendan cómo cultivar y conservar sus propios alimentos. Esto podría incluir cómo plantar y cultivar un jardín.
- Aprendan destrezas básicas de corte y confección, para lo cual hagan una prenda sencilla. También podrían aprender a remendar ropa.
- Aprendan a reconocer e identificar las distintas constelaciones, planetas y otros aspectos del cielo nocturno.
- Preparen y representen una breve obra o sketch en el campamento.
- Practiquen cómo redactar y dar discursos en la reunión sacramental. Compartan su discurso con otras personas.
- Hagan un recorrido por instituciones académicas locales o de capacitación vocacional. Hagan planes para continuar sus estudios. Averigüen en cuanto al Fondo Perpetuo para la Educación de la Iglesia.
- Averigüen cómo reciclar y readaptar artículos.



NOTAS \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Publicado por  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Salt Lake City, Utah.  
© 2018 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados  
Unidos de América. Aprobación del inglés: 1/15  
Spanish, 12098 002

SPANISH



4 02120 98002 4

12098 002