

Recreaciones de la caminata con carros de mano

Pautas para los líderes



Publicado por
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
Salt Lake City, Utah, EE. UU.

© 2015, 2017 por Intellectual Reserve, Inc.
Todos los derechos reservados.

Índice de temas

Objetivos de Recreaciones de la caminata con carros de mano	1
Planificar una caminata con carros de mano	2
Horario de la caminata	4
Sitios de la caminata	5
Llamamientos, asignaciones y funciones	5
Presidente(s)	5
Jefe de ruta	6
Capitanes de compañía (opcional)	6
Líderes de grupo de familia (“Mamás” y “Papás”).....	7
Líderes de jóvenes de familia (“Hermanos mayores” y “Hermanas mayores”; opcional)	7
Líder de seguridad y salud	7
Equipo médico.....	7
Comité de alimentos.....	8
Comité de equipamiento y transporte.....	8
Coordinador(es) de Historia Familiar	8
Líder de música	8
Historiador(es).....	8
Coordinador de narración (opcional)	8
Fotógrafo(s) y camarógrafo(s) (opcional)	8
Coordinadores de barrio (opcional).....	8
Caminantes de ruta (opcional).....	10
Instructor(es) de baile (opcional)	10
Coordinador(es) de vestimenta (opcional)	10
Gráfica de la organización de la caminata.....	9
Organización de “familia”	10
Llamamientos y funciones de los líderes de grupo de familia (“Mamás” y “Papás”).....	10

Funciones de las Mamás y los Papás	10
Preparación de las Mamás y los Papás	12
Sugerencias para dirigir análisis.	12
Actividades de la caminata	13
Tirar de los carros de mano	13
Actividades espirituales	13
Música	13
El trecho de las mujeres	13
Cartas de los padres y tiempo a “solas”	14
Recreación de situaciones y compartir relatos	15
Caminar por un pionero	15
Juegos y bailes	16
Vestimenta	16
Construir u obtener carros de mano	17
Relatos históricos.	17
Seguridad y salud	17
Preparativos de seguridad antes de la caminata.	17
Estado físico.	18
Clima	18
Rayos	18
Seguridad en la ruta	18
Seguridad para cruzar arroyos o ríos	19
Seguridad y cuidado de los carros de mano	19
Protector solar y repelente de insectos	20
Agua	20
Alimentación	20
Comunicación	20
Transporte para necesidades médicas	21
Participantes perdidos.	21
Prevención contra incendios	21

Incendios forestales	21
Información médica y formularios de autorización	21
Botiquines de primeros auxilios	21
Plan de acción para emergencia	22
Síntomas y tratamientos para lesiones y enfermedades comunes	23
Deshidratación y golpes de calor	23
Insolación	24
Hipotermia	24
Esguinces y torceduras	25
Ampollas	25
Hemorragias	25
Picaduras y mordeduras de insectos	25
Normas	26
Arreglos para dormir	26
Instalaciones sanitarias	26
Reglas del campamento	27
No dejar rastros de haber acampado o realizado una caminata	27
Notas	27
Apéndice 1: Modelos de vestimenta	28
Falda fruncida de dos costuras	28
Delantal simple con cintas	30
Camisa pionera	32
Apéndice 2: Construir carros de mano	34



Una familia de la caminata con carros de mano se arrodilla en oración en las pampas de Argentina.

Objetivos de Recreaciones de la caminata con carros de mano

Desde 1856 a 1860, unos 3000 Santos de los Últimos Días tiraron de los carros de mano a través de las planicies americanas para reunirse en el Valle del Lago Salado. Estos pioneros caminaron más de 1600 kilómetros a través del calor y frío; a través de barro, arena y a veces nieve; y a través de ríos y montañas. Enfrentaron pruebas que requerían gran fe y perseverancia.

Con el fin de ayudar a los jóvenes a que aprendan de las experiencias de los pioneros de los carros de mano, las estacas y los barrios pueden elegir planear recreaciones de caminatas con carros de mano para las conferencias

de la juventud. Las caminatas proporcionan oportunidades grandiosas a los jóvenes para:

- Fortalecer los testimonios.
- Crear unidad.
- Hacer historia familiar.
- Conocer y apreciar la historia de la Iglesia.
- Sentir gratitud por los sacrificios de los pioneros y el legado que dejaron.
- Valorar más plenamente sus bendiciones.
- Buscar y encontrar guía para superar desafíos.
- Centrarse en servir y rescatar a los demás.
- Aprender principios esenciales del Evangelio.

Las caminatas que se centran en los principios del Evangelio que los pioneros ejemplificaron tendrán impresiones duraderas en los jóvenes. Algunos de estos principios se resumen de la siguiente manera:

Fe. La fe en Jesucristo sostuvo a los pioneros Santos de los Últimos Días cuando entraron en las aguas del bautismo, viajaron a Estados Unidos, perseveraron en las adversidades y ayudaron a construir Sion. Las caminatas de los pioneros pueden ayudar a la juventud actual a desarrollar la misma fe. Los jóvenes también pueden aprender a ser pioneros modernos mientras establecen vidas y tradiciones centradas en la fe.

Obediencia. Al reunirse en el oeste de Estados Unidos, los pioneros fueron obedientes al llamado de un profeta: Brigham Young. Actualmente, las caminatas con carros de mano pueden ayudar a los jóvenes a aprender la importancia de obedecer los mandamientos de Dios y seguir las enseñanzas de Sus profetas.

Caridad. Los relatos de los pioneros están repletos de ejemplos de personas que mostraron caridad el uno con el otro en las circunstancias más adversas. En las recreaciones de las caminatas, los jóvenes tienen muchas oportunidades de experimentar las bendiciones de dar y recibir caridad.

Sacrificio. Los conversos Santos de los Últimos Días hicieron grandes sacrificios al dejar sus hogares, familias y amigos para reunir a Sion. Cuando la tragedia golpeó a las compañías de carros de mano de Willie y Martin en 1856, los miembros de la Iglesia hicieron grandes sacrificios para rescatar y cuidar de esos santos. Cuando los jóvenes participan en las caminatas de carros de mano, tendrán oportunidades de hacer sacrificios y experimentar las bendiciones que llegan a través del sacrificio.

Perseverar a través de la adversidad. La caminata con carros de mano de los pioneros fue difícil. Algunos de estos santos enfrentaron fuertes tormentas de invierno; no tenían vestimenta, refugio ni comida adecuados; y padecieron enfermedades y la muerte. Apegados a su fe en Dios y su visión de Sion, perseveraron a través de las condiciones más desalentadoras. Las caminatas pueden ayudar a los jóvenes de hoy a perseverar, volverse a Dios en momentos de pruebas y obtener un testimonio de que Él ayudará a llevar sus cargas.

Aunque perseverar a través de la adversidad es un objetivo que vale la pena en las recreaciones de las caminatas, los líderes no deben inventar maneras de hacer

las recreaciones más difíciles de lo que ya son, tal como limitar alimentos o agua. En lugar de tratar de reproducir las pruebas que enfrentaron los pioneros de los carros de mano, los líderes deben planificar una experiencia que sea la mejor para su propio grupo.

“Hermanos y hermanas, únanse a nosotros y comiencen a prepararse ahora para una jornada espiritual... y caminar sobre las huellas de nuestros queridos pioneros de cada país. Debemos asegurarnos de que el legado de fe que recibimos de ellos nunca se pierda. Permitamos que sus heroicas vidas lleguen a nuestro corazón, en especial al corazón de nuestra juventud, de manera que la llama del verdadero testimonio y del amor inquebrantable por el Señor y Su Iglesia arda brillante dentro de cada uno de nosotros, tal como sucedió con nuestros fieles pioneros”.

—Elder M. Russell Ballard

“Fe en cada paso”

Liahona, noviembre de 1996, págs. 26-27

Planificar una caminata con carros de mano

Cuando planifiquen una caminata con carros de mano, los líderes deben considerar con espíritu de oración las necesidades de los jóvenes. Ellos revisan los objetivos de la recreación de la caminata, como se describe en la sección anterior, y planifican cómo la caminata puede ayudar a cumplir con algunos de esos objetivos en la vida de los jóvenes. Las preguntas que pueden guiar la planificación incluyen:

- ¿Por qué hacemos la caminata?
- ¿Qué queremos que aprendan los jóvenes?
- ¿En qué principios del Evangelio se debe centrar la caminata?
- ¿Cuáles serán el tema y los objetivos?

El tema y los objetivos deben ayudar a los jóvenes a relacionar lo que ellos aprenden de la experiencia de la caminata y los relatos de los pioneros con sus propias vidas.

Las caminatas requieren una preparación considerable para lograr objetivos significativos con riesgos mínimos. Normalmente requieren más planificación y recursos que otras conferencias de la juventud. La planificación generalmente comienza al menos con un año de anticipación.

Las presidencias de estaca supervisan todos los aspectos de las caminatas de estaca y los obispos supervisan todos los aspectos de las caminatas de barrio. Ellos llaman y asignan a otras personas para hacer la mayoría de la planificación y actividades, pero las caminatas se realizan bajo su dirección. Ellos aprueban el tema, los objetivos y los planes de la caminata. Estos líderes proporcionan la supervisión del sacerdocio y ayudan a profundizar la experiencia espiritual. También se aseguran que se sigan las normas de la Iglesia.

Las caminatas con carros de mano de estaca se planifican y llevan a cabo por el comité del Sacerdocio Aarónico–Mujeres Jóvenes de estaca, bajo la dirección de la presidencia de estaca (véase *Manual 2: Administración de la Iglesia*, 2010, 18.3.9). La presidencia de estaca invita a los jóvenes a asistir a las reuniones del comité y a trabajar con el comité en la planificación de la caminata (véase *Manual 2*, 8.15.5, 10.10.5). Las caminatas con carros de mano de barrio se planifican y se llevan a cabo por el comité del obispado para la juventud, con aprobación de la presidencia de estaca (véase *Manual 2*, 18.2.9). Otras personas ayudan, como se describe en “Llamamientos, asignaciones y funciones” (véanse las páginas 5 a 9).

Las caminatas son por lo general para los jóvenes de 14 a 18 años. Los jóvenes deben ayudar a planificar y llevar a cabo todos los aspectos de la caminata. Por ejemplo, ayudan a determinar el tema y participan en la publicidad, música, actividades y planificación del menú. También ayudan a planificar y llevar a cabo eventos que los apoyen antes y después de la caminata.

Si una estaca o barrio no tiene suficientes jóvenes para una caminata, pueden unirse a otra estaca o barrio. En ese caso, un miembro de la presidencia de estaca

u obispado de cada barrio o estaca debe proporcionar supervisión del sacerdocio en la planificación y el llevar a cabo la caminata. Para guía sobre las actividades multietapas, véase el *Manual 2*, 13.3.1.

Es importante que las siguientes preguntas sobre logística se traten cuando se planifique una caminata con carros de mano:

- ¿Dónde podemos ir?
- ¿Cuándo debemos ir?
- ¿Dónde podemos conseguir los carros de mano?
¿Tendremos que construir los nuestros?
- ¿Quiénes serán los líderes?
- ¿Quiénes más participarán?
- ¿Cuál es el presupuesto? (Véase el *Manual 2*, 13.2.8–9).
- ¿Qué medidas preventivas podemos tomar para asegurar que nuestra caminata se lleve a cabo con seguridad?

“Es bueno mirar hacia el pasado para aumentar nuestro aprecio por el presente y obtener una perspectiva acerca del futuro. Es bueno reflexionar acerca de las virtudes de los que nos han precedido, a fin de obtener la fortaleza que nos hará falta para enfrentar lo que esté por venir. Es bueno meditar sobre la labor de aquellos que trabajaron tan arduamente y ganaron tan poco en este mundo, pero cuyos sueños y planes, tan bien cultivados, han producido una gran cosecha de la cual somos beneficiarios. Su enorme ejemplo puede ser una persuasiva motivación para todos nosotros, ya que cada uno de nosotros es un pionero en su propia vida y con frecuencia en su familia, y muchos de nosotros somos pioneros diariamente al tratar de establecer el Evangelio en lugares remotos del mundo”.

—Presidente Gordon B. Hinckley

“El legado pionero de fe y sacrificio” *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Gordon B. Hinckley, 2016, capítulo 4*



Jóvenes tiran de los carros de mano a lo largo del río Sweetwater, en Wyoming.

Durante la planificación, los adultos y los jóvenes prestan cuidadosa atención a lo siguiente:

- **Desarrollo espiritual.** Las caminatas deben planificarse para fortalecer los testimonios y fomentar el crecimiento personal, no solo para ser actividades recreativas. Una caminata debe proporcionar oportunidades para los jóvenes de aplicar los principios del Evangelio y sentir el apoyo al vivirlos.
- **Preparación física.** Las caminatas requieren resistencia física. Se debe alentar a cada participante a ingerir una dieta saludable, ejercitarse regularmente y tener suficiente descanso para prepararse para la caminata.
- **Desafíos físicos y mentales.** Algunos jóvenes y adultos que participan pueden tener desafíos físicos o mentales. Los líderes hacen preparativos para acomodar cualquier necesidad especial de alimentos, medicación, equipo, supervisión y seguridad de estas personas.
- **Seguridad y salud.** Los esfuerzos para crear una experiencia de caminata segura deben ser integrados en todo el proceso de la planificación. Para guía

respecto a asuntos de seguridad y salud, véanse las páginas 17 a 25.

Si se hacen los preparativos apropiados y la caminata se conduce adecuadamente, puede ser una experiencia que cambie la vida de los jóvenes y líderes.

Para evitar poner cargas excesivas sobre los líderes y la economía, una estaca o un barrio no debe llevar a cabo una caminata cada año.

Todos los planes para la caminata deben seguir las normas de la Iglesia descritas en los capítulos 13 y 21 del *Manual 2*. Para las pautas de la conferencia de los jóvenes, véase el *Manual 2*, 13.4. Para los fondos y las normas de viaje, véanse 13.2.8 y 13.6.24.

Horario de la caminata

Los horarios de la caminata los determinan los líderes de estaca o barrio. Esos líderes buscan inspiración en decidir

qué actividades hacer y cuándo hacerlas (véase “Actividades de la caminata” en las páginas 12 a 15).

Sitios de la caminata

La Iglesia es dueña de muchas propiedades en los Estados Unidos y de una en Argentina que podrían usarse para las caminatas con carros de mano. Para planear una caminata en uno de esos sitios, un líder de una estaca o de un barrio se comunica con el representante del sitio para obtener información sobre las reservaciones y el costo, la disponibilidad de carros de mano y otros recursos, capacitación de líderes y normas específicas del sitio. Para información sobre esos sitios, véase treks.lds.org.

Las caminatas también pueden llevarse a cabo en tierras públicas o privadas. Cuando se usan tales sitios, los líderes deben obtener las autorizaciones necesarias y asegurarse que los senderistas respeten los derechos y la propiedad privada de los demás.

Los líderes deben saber de antemano todas las regulaciones del campamento y sobre incendios para el sitio de la caminata y durante la caminata para asegurar que los participantes cumplan con esas regulaciones. El líder de seguridad y salud se asegura que el uso de fuego, donde se autorice, es adecuado para las condiciones existentes.

Los líderes deben saber dónde están las instituciones policiales, médicas y de emergencias más cercanas y cómo comunicarse con estas.

Llamamientos, asignaciones y funciones

Debido a que las caminatas con carros de mano por lo general requieren más planificación y recursos que otras conferencias de la juventud, los líderes de estaca llaman y asignan a otras personas —incluso a los jóvenes— a ayudar al comité del Sacerdocio Aarónico–Mujeres Jóvenes a planificar y llevar a cabo las caminatas de la estaca. El

obispado llama y asigna a otras personas para ayudar al comité del obispado para la juventud a planificar y llevar a cabo las caminatas de barrio.

Esta sección muestra llamamientos y asignaciones para las recreaciones de las caminatas. *Las presidencias de estaca usan discreción e inspiración para determinar (1) cuál de estos llamamientos y asignaciones se necesitan y (2) cómo se organizan mejor esos llamamientos y asignaciones para su caminata.*

Presidente(s)

La presidencia de estaca u obispado pueden asignar a las presidencias de los Hombres Jóvenes y las Mujeres Jóvenes para servir como presidentes de la caminata. Sin embargo, debido al tiempo, energía y compromiso requeridos para una caminata, muchas presidencias de estaca u obispos llaman a personas o un esposo o esposa para ser los presidente(s) de la caminata. El(los) presidente(s) tiene(n) las siguientes responsabilidades:

- Servir como miembro(s) del comité del Sacerdocio Aarónico–Mujeres Jóvenes de estaca o el comité del obispado para la juventud mientras se planifica la caminata y hasta que terminen las actividades de seguimiento.
- Establecer el lema, los objetivos y el horario de la caminata al trabajar con (1) la presidencia de estaca y otros miembros del comité del Sacerdocio Aarónico–Mujeres Jóvenes de estaca (incluso los jóvenes que se invitan para participar en el comité) o (2) el obispo y otros miembros del comité del obispado para la juventud.
- Supervisa todos los aspectos de la preparación para la caminata, tales como capacitar y aconsejar a los líderes, planificar las actividades anteriores a la caminata y coordinar los esfuerzos de los líderes y comités.
- Supervisa todos los aspectos de la caminata en sí, tales como coordinar los esfuerzos de otras personas, mantener el horario (o adaptarlo si fuera necesario), responder preguntas, resolver problemas y ayudar a los participantes a tener una experiencia significativa.



Jóvenes se reúnen para un devocional durante su recreación de la caminata con carros de mano.

“Nunca terminaré de agradecer a los [pioneros]; espero que nunca se cansen de agradecerles. Espero que siempre los recordemos y leamos una y otra vez, y leamos a nuestros hijos y a los hijos de nuestros hijos, los relatos de aquellos que tanto sufrieron”.

—**Presidente Gordon B. Hinckley**

En Church News, 31 de julio de 1999, pág. 5

Jefe de ruta

Un jefe de ruta guía a los participantes a lo largo de la ruta de la caminata. Un miembro de la presidencia de estaca u obispado a menudo se asigna para servir en esta posición, pero se puede asignar a cualquier hombre o mujer calificado.

Esta persona debe conocer la ruta y también sentirse cómodo liderando un grupo grande de personas al aire

libre. Él o ella debe tener buena condición física y poder relacionarse bien con los jóvenes. El jefe de ruta establece la marcha para los carros de mano, por lo general un promedio de 1.6 kilómetros por hora. Él o ella también mantiene la comunicación entre los senderistas y el personal de apoyo.

Capitanes de compañía (opcional)

Cuando en una caminata haya muchos participantes, los capitanes de compañía pueden asignarse para supervisar cuatro o cinco “familias” de la caminata. Los capitanes de compañía:

- Trabajan estrechamente con el presidente(s) de la caminata y el jefe de ruta para mantener a estos líderes informados sobre la condición de las compañías.
- Comunican instrucciones y demás información del presidente(s) de la caminata y jefe de ruta a sus compañías.
- Ayudan con las actividades.

Los capitanes de compañía deben tener buena condición física, sentirse cómodos al aire libre y disfrutar trabajar con los jóvenes.

Líderes de grupo de familia

(“Mamás” y “Papás”)

Cada “familia” de la caminata consta de 8 a 10 miembros que son asignados por los líderes de la caminata (véase la página 10). Un matrimonio (o dos adultos solteros) son llamados para supervisar a cada familia. Por lo general, a esos líderes se les llama “Mamá” y “Papá”. Para más información, véanse las páginas 10 a 12.

Líderes de jóvenes de familia

(“Hermanos mayores” y “Hermanas mayores”; opcional)

Uno o dos jóvenes maduros y ejemplares pueden ser designados como líderes de jóvenes para cada familia de la caminata. Bajo la dirección de la Mamá y el Papá, los líderes de jóvenes pueden ayudar a guiar las actividades, los juegos, los devocionales, la preparación de la comida, etc. de la familia.

Líder de seguridad y salud

El líder de seguridad y salud proporciona una breve sesión informativa para todos los participantes antes de la caminata y brinda una breve sesión informativa al comienzo de cada día. Esta persona también:

- Monitorea las condiciones del clima actual y futuro.
- Supervisa todos los aspectos de prevención contra incendios, cruces de agua y viajes cuesta arriba o cuesta abajo.
- Se asegura que los participantes tengan acceso a agua potable, comida y saneamiento adecuado.
- Se comunica con el presidente(s), equipo médico y otros líderes sobre los asuntos de seguridad y salud.

El líder de seguridad y salud informa directamente al presidente(s).

Equipo médico

Se debe reclutar a profesionales del cuidado de la salud con licencias con anticipación y tienen que estar presentes durante toda la caminata. Al menos un médico u otro profesional del cuidado de la salud capacitado debe participar en la caminata. Además, se recomienda un enfermero o técnico médico de emergencia por cada 50 a 100 participantes. Sería útil tener a algunos miembros del grupo capacitados en primeros auxilios en la naturaleza (véase la página 22).

Junto con el líder de seguridad y salud, los miembros del equipo médico monitorean las condiciones del clima actual y futuro. Se comunican con el líder de seguridad y salud y otros líderes de la caminata sobre cualquier preocupación médica relacionada con el clima.

Antes de la caminata, el equipo médico debe capacitar a los líderes adultos y jóvenes sobre cómo (1) planificar actividades con un mínimo de riesgo, (2) prevenir accidentes y lesiones, y (3) reconocer a tiempo síntomas de enfermedad.

Durante la caminata, el equipo médico debe estar preparado con toda la medicina, equipo de emergencia médico, formularios de autorización (véase la página 21) y transporte necesario para su grupo. Es especialmente importante que estén preparados para manejar asuntos relacionados al calor o frío.

Algunos miembros del equipo médico caminan con los participantes para ayudar con necesidades menores y observar condiciones, mientras que otros miembros siguen en un vehículo que está fuera de la vista, listo para ayudar si fuera necesario.

Los miembros del equipo médico deben vestir algo que haga que sea fácil identificarlos, tal como un brazalete o sombrero rojos. Deben poder comunicarse el uno con el otro y con los líderes de la caminata durante la misma.

Para obtener más información sobre asuntos de seguridad y médicos, véanse las páginas 17 a 25.

Comité de alimentos

El comité de alimentos planifica el menú para la caminata, ayudado por algunos de los jóvenes y compra los alimentos. Los miembros del comité pueden preparar los alimentos para todo el grupo o las familias de la caminata pueden preparar sus propias comidas usando alimentos que el comité proporciona. Para mantener los alimentos en buen estado, los miembros del comité deben seguir las pautas de la Hoja de datos sobre seguridad alimentaria en safety.lds.org.

Comité de equipamiento y transporte

Los miembros del comité de equipamiento y transporte arreglan un número suficiente de carros de mano (y supervisan la construcción de los mismos si fuera necesario), garantizan que haya agua potable disponible y aseguran todo el equipamiento necesario (incluso los baños portátiles si fuera necesario). Los miembros de este comité también pueden ser asignados a hacer arreglos de viajes (para normas de viaje, véase el *Manual 2*, 13.6.24).

Coordinador(es) de Historia Familiar

Uno o más coordinadores de Historia Familiar son llamados para ayudar a los jóvenes a investigar a sus antepasados (o los antepasados de otra persona) antes de la caminata. Sería ideal que cada hombre y mujer joven tengan una historia familiar para compartir. Si es posible, se alienta a los participantes de la caminata a hacer la obra del templo para uno o más de sus antepasados.

Líder de música

Un líder de música es llamado para preparar y dirigir las canciones para la caminata y actividades relacionadas.

Historiador(es)

Uno o más historiadores son llamados para registrar eventos durante la ruta y a tomar fotografías o videos. Si un coordinador de narración, fotógrafo y camarógrafo son llamados, trabajan bajo la dirección del historiador.

Coordinador de narración (opcional)

Un coordinador de narración puede ser llamado para investigar relatos de los pioneros para compartir o recrear



durante la caminata. Trabajando bajo la dirección del historiador, él o ella puede asignar a cada persona un pionero de carro de mano sobre el cual aprender (o ayudar a cada persona a identificar un pionero de carro de mano sobre el cual aprender; véase “Caminar por un pionero” en la página 15). Él o ella también puede preparar relatos y guiones para escenas durante la caminata. Es importante que esos relatos sean históricamente correctos. Para una colección de tales relatos, véase treks.lds.org.

Fotógrafo(s) y camarógrafo(s) (opcional)

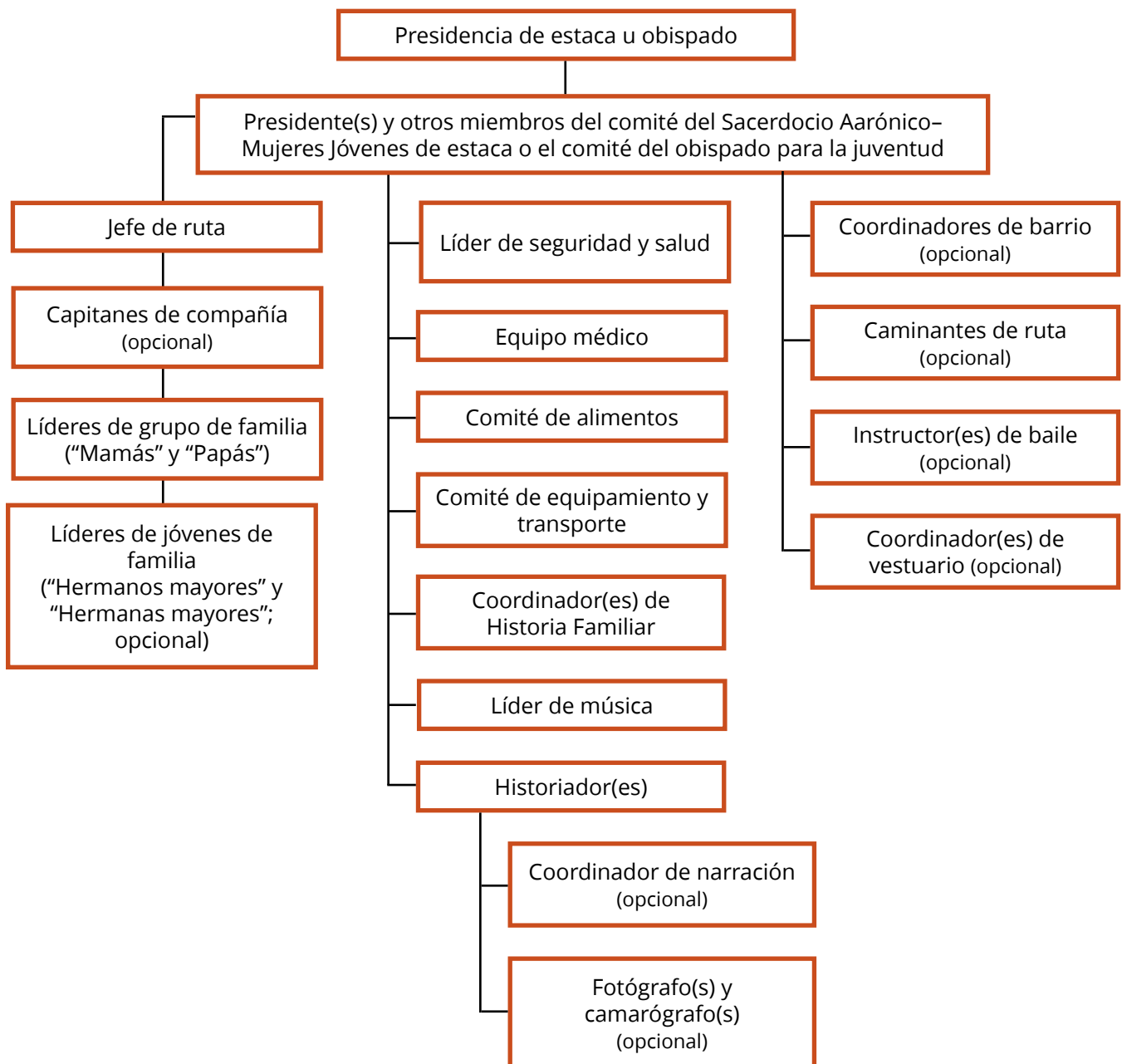
Uno o más fotógrafos y camarógrafos pueden ser llamados para hacer un registro visual de la caminata. Trabajando bajo la dirección del historiador, pueden montar una presentación de video para mostrar luego de la caminata y para referencia futura. Este esfuerzo no debe ser elaborado ni costoso.

Coordinador(es) de barrio (opcional)

Para las caminatas de estaca, a menudo es útil para cada obispado asignar un coordinador de barrio. Él o ella mantiene a los miembros del barrio informados sobre las actividades anteriores a la caminata, supervisa

Gráfica de la organización de la caminata

Esta gráfica muestra los llamamientos y asignaciones para las recreaciones de caminatas con carros de mano. Las presidencias de estaca y los obispados usan discreción e inspiración para determinar (1) cuál de estos llamamientos y asignaciones se necesitan y (2) cómo se organizan mejor estos llamamientos y asignaciones para su caminata.



la inscripción de los miembros del barrio, ayuda con la publicidad y de otras maneras si es necesario, tales como reunir las cartas de los padres para el tiempo a “solos” (véanse las páginas 14 y 15).

Caminantes de ruta (opcional)

Algunos líderes pueden ser asignados para servir como caminantes de ruta. Esos líderes a menudo incluyen la presidencia de estaca, el obispado, los líderes de los Hombres Jóvenes y las Mujeres Jóvenes, y otras personas. En lugar de ser asignados a familias específicas, se mueven entre todo el grupo, dando ánimo y apoyo. También ayudan a las familias o personas que podrían estar teniendo dificultades.

Instructor(es) de baile (opcional)

Uno o más instructores de baile pueden asignarse para enseñar bailes pioneros a los jóvenes y para supervisar una actividad de baile durante la caminata.

Coordinador(es) de vestimenta (opcional)

Uno o más coordinadores de vestimenta se pueden asignar para ayudar a los participantes a obtener o hacer vestimenta pionera. Para ver modelos de vestimenta simple, véanse las páginas 28 a 33.

Organización de “familia”

El presidente(s) de la caminata trabaja con otros líderes de la caminata para asignar a cada hombre y mujer joven una “familia” de 8 a 10 miembros, dependiendo del número de jóvenes y la disponibilidad de carros de mano. Los líderes buscan inspiración al asignar a los jóvenes a las familias de la caminata. Cada familia debe tener variedad de edades y habilidades físicas. Las familias también deben tener un buen balance de hombres y mujeres jóvenes. A ellos los guían una “Mamá” y un “Papá”.



Llamamientos y funciones de los líderes de grupo de familia

(“Mamás” y “Papás”)

Los líderes del sacerdocio consideran el llamamiento de líderes de grupo de familia (“Mamás” y “Papás”) con mucho cuidado y según los guíe el Espíritu. Esos adultos ayudarán a dar la base de espiritualidad y unidad que es esencial para hacer la caminata exitosa. Deben poder relacionarse con los jóvenes y enseñarles eficazmente. También necesitan poder tener tiempo y resistencia para participar plenamente de la caminata.

Funciones de las Mamás y los Papás

- **Mejorar la experiencia espiritual.** La Mamá y el Papá se preparan espiritualmente y buscan el Espíritu

en todo lo que hacen y dicen. Una de sus responsabilidades más importantes es ayudar a los jóvenes a que se beneficien espiritualmente de la caminata. Música, relatos, testimonios, expresiones de amor y análisis en familia ayudan a crear un ambiente en donde el Espíritu puede enseñar e inspirar a los jóvenes.

- **Crear unidad.** La Mamá y el Papá se esfuerzan por ayudar a los miembros de su grupo a unirse y desarrollar amistades de apoyo. Piden a los miembros del grupo que permanezcan juntos en lugar de unirse a otros grupos. Para ayudar a crear unidad, la Mamá y el Papá demuestran en su relación las habilidades que esperan que los jóvenes adquieran o incrementen. Trabajan juntos en armonía, se apoyan el uno al otro y se divierten juntos.
- **Desafían a los jóvenes a que participen incondicionalmente.** La Mamá y el Papá se esfuerzan por ayudar a los miembros de su grupo a participar en la caminata. En lugar de hacer la mayoría del trabajo ellos mismos, ayudan a todos los miembros del grupo a trabajar juntos y hacer contribuciones. La Mamá y el Papá alientan a los jóvenes a salir de su zona de comodidad, aunque no deben pedirles que hagan algo contra su voluntad.
- **Establecen expectativas.** Cuando comienza la caminata, la Mamá y el Papá conversan sobre las expectativas con su grupo. Por ejemplo, podrían explicar la importancia de trabajar juntos para hacer de la experiencia de la caminata benéfica para todos. Ayudan a los jóvenes a entender que esto no ocurre automáticamente sino que requiere esfuerzo de cada persona. Otra expectativa para analizar es la importancia de mostrar cortesía y respeto el uno por el otro.
- **Mantienen una actitud positiva.** La Mamá y el Papá establecen un buen ejemplo de ser positivos. Deben ser amorosos, humildes y firmes, incluso cuando se divierten. Si uno o más jóvenes restan valor a las experiencias de los demás, la Mamá y el Papá hablan con ellos. La mayoría de las caminatas tienen desafíos, pero la Mamá y el Papá pueden ayudar al grupo a enfrentarlos positivamente y con oración.
- **Ayudan a los líderes de jóvenes de familia (“hermanos mayores” y “hermanas mayores”).** Si la familia tiene líderes de jóvenes, la Mamá y el Papá los apoyan en cumplir con sus responsabilidades. Esas responsabilidades pueden incluir ayudar a dirigir a la familia en juegos, devocionales, preparación de alimentos y resolución de problemas.
- **Están ahí.** La Mamá y el Papá deben estar presentes durante toda la caminata y caminar con su grupo en todo el trayecto. Buscan comprender los pensamientos, sentimientos y personalidades de cada miembro del grupo. Hablan con los jóvenes y los escuchan individualmente y como grupo.
- **Son flexibles.** Algunas familias son extrovertidas y vivaces, otras son calladas y reservadas. La Mamá y el Papá guían el desarrollo de su grupo según las personalidades de aquellos del grupo, con la ayuda del Espíritu.
- **Dirigen conversaciones familiares.** La Mamá y el Papá alientan a los miembros del grupo a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre sus experiencias. Alientan las conversaciones de grupo en ámbitos formales e informales, tales como en las comidas, fogatas y devocionales. La Mamá y el Papá también comparten sus propias experiencias, hablan sobre sus propios sentimientos y testifican de la verdad. Se proporcionan sugerencias para liderar análisis en la página 12.
- **Mantienen la hidratación y alientan a la seguridad.** La Mamá y el Papá se aseguran que todos los miembros del grupo (incluso ellos mismos) tomen suficiente agua. También alientan a los jóvenes a estar a salvo y a protegerse de lesiones y enfermedades. Observan a cada uno de sus jóvenes para asegurarse de que no estén enfermos o esforzándose excesivamente. Si surge cualquier pregunta o duda, se comunican con un miembro del equipo médico inmediatamente.
- **Llevar un control de los participantes.** La Mamá y el Papá llevan un seguimiento de los jóvenes de su grupo todo el tiempo (véase la página 20).

“Deseo recordar a todos... que las comodidades que tenemos, la paz que poseemos y, lo más importante, la fe y el conocimiento de las cosas de Dios que tenemos, los compraron a un precio muy alto los que nos han precedido. El sacrificio siempre ha sido parte del evangelio de Jesucristo. Lo más importante de nuestra fe es nuestra convicción de nuestro Dios viviente, el Padre de todos nosotros, y de Su Hijo Amado, el Redentor del mundo”.

—**Presidente Gordon B. Hinckley**

“Nuestra misión salvadora”,
Conferencia General de octubre de 1991.

Preparación de las Mamás y los Papás

La preparación espiritual

Las caminatas pioneras requieren preparación espiritual. Las sugerencias incluyen:

- Tener oración personal y en familia cada día.
- Escuchar y seguir al Espíritu.
- Estudiar el Libro de Mormón y otras Escrituras con regularidad, dando especial atención a los principios del Evangelio que se pueden enseñar en la caminata.
- Asistir al templo con regularidad.
- Aprender sobre la historia de la Iglesia, los antepasados y los pioneros de los carros de mano.
- Mejorar la enseñanza y las habilidades para escuchar.

Preparación física

Las caminatas pioneras requieren resistencia física, la cual los líderes pueden desarrollar al obedecer la Palabra de Sabiduría, ingerir una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente. La preparación física no puede completarse en un corto período de tiempo. Las Mamás y los Papás deben estar preparados para caminar 4.8 kilómetros por hora y ser capaces de caminar hasta 24 kilómetros por

día mientras ayudan a tirar de un carro de mano pesado sobre terreno irregular.

Habilidades básicas

Las Mamás y los Papás deben tener las siguientes habilidades o considerar aprenderlas: cómo hacer fuego, hacer nudos, protección contra la lluvia en la ruta y campamento, preparar comidas al aire libre, primeros auxilios básicos (véanse las páginas 21 a 25) y cómo hacer para no dejar rastros de haber acampado o realizado una caminata (véase la página 26).

Sugerencias para dirigir análisis

Los análisis tanto formales como informales pueden ayudar a los jóvenes a meditar en las experiencias de la caminata y el Evangelio en sus vidas. Para un análisis formal, la Mamá y el Papá podrían reunir a su grupo y sentarse en un círculo. La Mamá o el Papá podría compartir un relato pionero, pedir a alguno de los jóvenes que comparta una historia o compartir pensamientos sobre una experiencia del día. La Mamá y el Papá podrían luego hacer preguntas para comenzar el análisis. Estas preguntas deben invitar a la reflexión e introspección. Las preguntas podrían incluir:

- ¿Qué paralelos ven entre su propia vida y las experiencias de los pioneros?
- ¿De qué manera son pioneros?
- ¿Qué opinan acerca de la caminata hasta ahora?
- ¿Qué están aprendiendo de esta experiencia?
- ¿Qué desafíos enfrentan actualmente los jóvenes de la Iglesia? ¿Cómo el aprender sobre las experiencias de los pioneros les ayudan a enfrentar sus desafíos?
- ¿Cómo las decisiones que toman ahora afectan su futuro? ¿Cómo las decisiones que toman afectan a otras personas? ¿Cómo pueden afectar a las generaciones que vendrán después de ustedes?

Para concluir, alguien podría compartir Escrituras relevantes al análisis y luego la Mamá y el Papá, o uno o más de los jóvenes pueden compartir sus testimonios.

Si la Mamá o el Papá tiene dificultades para comenzar el análisis, puede empezar en un punto del círculo e invitar a que cada persona responda a una pregunta. La Mamá y el Papá podrían luego hacer preguntas que animen a un análisis y aplicación adicionales. Se debe alentar a que todos participen, pero ninguno debe sentirse obligado.

La Mamá y el Papá escuchan cuidadosamente lo que cada persona dice y brinda refuerzos. Los jóvenes deben saber que sus ideas se escuchan y valoran. Generalmente, la Mamá y el Papá deben escuchar más que hablar.

La Mamá y el Papá se aseguran que los participantes no critiquen, juzguen o culpen a otros. Si se expresan sentimientos negativos hacia otras personas, la Mamá y el Papá dejan saber al grupo que la intención de los análisis es para que las personas compartan sus pensamientos y sentimientos sobre ellos mismos, y sobre los demás si los sentimientos son edificantes.

Actividades de la caminata

A medida que los adultos y jóvenes desarrollan un horario para la caminata, planean actividades que edificarán la fe y fomentarán la unidad. Programan esas actividades de acuerdo a las necesidades y circunstancias locales. Las actividades deben estar vinculadas al tema y los objetivos de la caminata.

Esta sección bosqueja algunas ideas de actividades. *Cada una de estas actividades puede contribuir a una caminata exitosa, pero no son necesarias todas. Los líderes de estaca y de barrio también pueden planear otras actividades apropiadas. Los líderes deben tener cuidado de no programar demasiado. Las presidencias de estaca y los obispos utilizan discreción e inspiración para determinar qué actividades incluir.*

Tirar de los carros de mano

Una actividad principal de las caminatas con carros de mano es tirar un carro de mano cargado durante toda la

ruta. Esta actividad es típicamente parte de cada día de la caminata, con al menos un día en el cual los jóvenes tiran de los carros de mano por un período largo y debidamente difícil. El tirar de los carros de mano ayuda a los jóvenes a descubrir su propia fortaleza y la de los demás. También puede ayudarlos a incrementar su fe en el Señor y su dependencia en Él. Las caminatas ayudan a los jóvenes a trabajar juntos para lograr un objetivo que no podrían hacer solos.

Actividades espirituales

Los líderes pueden programar momentos regulares para que los participantes hagan una pausa y mediten en sus experiencias y busquen el Espíritu. Algunos ejemplos pueden incluir devocionales, reuniones de testimonio, tiempo de estudio de las Escrituras, noche de hogar y escribir en su diario.

Música

Los sagrados himnos de la Iglesia añaden espiritualidad a la caminata con carros de mano. Otras canciones que los pioneros podrían haber cantado añaden diversión. Algunas estacas y barrios organizan coros de jóvenes para su caminata. Los jóvenes también podrían compartir sus talentos musicales de otras maneras. La música que inspira y es divertida enriquece la caminata.

El trecho de las mujeres

Algunas estacas y barrios incluyen el trecho de las mujeres como parte de su caminata con carros de mano. En esta actividad, las mujeres jóvenes tiran de los carros de mano solas por cierta distancia mientras que los hombres jóvenes miran en silencio. Antes del trecho de las mujeres, los líderes pueden dar el contexto histórico al explicar que muchas mujeres pioneras tiraron de los carros de mano sin ayuda de los hombres, a veces debido a la muerte o enfermedad de sus esposos e hijos.

Para preparar el trecho de las mujeres, las mujeres jóvenes y los hombres jóvenes se separan y escuchan breves charlas de sus líderes. Según lo guíe el Espíritu, los líderes pueden conversar sobre temas tales como el sacrificio, honrar el sacerdocio, respetar a las mujeres,



Mujeres Jóvenes participan de un trecho de las mujeres en Córdoba, Argentina.

prepararse para la maternidad y paternidad, vivir una vida virtuosa o prepararse para el servicio misional. Luego de estas pequeñas reuniones, las mujeres jóvenes tiran de los carros de mano cargados en una parte difícil de la ruta. Los hombres jóvenes miran en silencio y con respeto, ya sea desde una distancia o al lado de la ruta.

El trecho de las mujeres puede ser una parte muy importante de la caminata. Si los corazones de los jóvenes han sido preparados por el Espíritu, esta actividad puede ayudar a enseñar principios del Evangelio, tales como la fe, la obediencia, el amor y el sacrificio. Las mujeres jóvenes aprenderán que pueden lograr muchas cosas al contar con su fortaleza y fe en el Señor. Los hombres jóvenes recordarán por mucho tiempo el esfuerzo y fortaleza de las mujeres jóvenes. Los participantes también tendrán un mayor aprecio por los logros de los pioneros.

Durante el trecho de las mujeres, los líderes deben (1) estar atentos si ven señales de angustia en aquellas

que tiran de los carros de mano y (2) estar preparados para prevenir lesiones y carros fuera de control.

El simbolizar la ausencia de los hombres jóvenes por ser llamados a servir en el batallón mormón es históricamente incorrecto y por lo tanto inapropiado. La marcha del batallón mormón ocurrió 10 años antes de que comenzara el viaje con carros de mano.

Cartas de los padres y tiempo a “solas”

Los líderes de estaca o de barrio pueden invitar a los padres a escribir una carta a su hijo o hija que se entregará en algún momento durante la caminata. Normalmente, no se les dice a los jóvenes que sus padres están escribiendo esa carta. Se invita a los padres a expresar su amor, testimonio y otros pensamientos y sentimientos.

A menudo las cartas se entregan a los jóvenes para que las lean en el tiempo a “solas”, un momento en que

puedan estar solos. Antes de entregarse las cartas, el presidente de estaca, obispo o alguien que él designe puede enseñar a los jóvenes sobre la revelación personal y escuchar los susurros del Espíritu Santo para guiarlos en tomar decisiones importantes. El discursante también puede sugerir cómo usar el tiempo a “solos”. Las ideas incluyen la oración, la evaluación personal, escribir en un diario y meditar.



Luego de esas palabras, los hombres y las mujeres jóvenes reciben sus cartas. Cada uno de ellos encuentra un lugar tranquilo para leer la carta, pensar en lo que contiene y escuchar los susurros del Espíritu Santo.

Los líderes se aseguran que cada hombre y mujer joven reciba una carta. Si un padre o madre no puede escribir la carta, lo puede hacer un abuelo, obispo, maestro orientador u otro adulto influyente.

Aunque los jóvenes deben tener privacidad para su tiempo a “solos”, los líderes les instruyen que permanezcan

cerca del grupo por seguridad. Los líderes también se aseguran que todos los jóvenes permanezcan a la vista durante el tiempo a “solos”.

“En años recientes, el número de caminatas ha aumentado en áreas que están lejos de los sitios de carros de mano en la ruta mormona. En nuestra experiencia con caminatas en Argentina, hemos visto que los relatos y el espíritu de fieles miembros con carros de mano cruzan fronteras, idiomas y culturas y tocan profundamente el corazón de los participantes de la caminata, tanto jóvenes como mayores. Las caminatas enseñan los principios del Evangelio a los jóvenes de todo el mundo y los inspira a ser mejores miembros de la Iglesia”.

—Élder y hermana Flinders

Excoordinadores de caminatas para Argentina

Recreación de situaciones y compartir relatos

Durante la caminata, los líderes pueden ayudar a los jóvenes a recrear situaciones que fueron comunes a lo largo de la ruta, tales como una madre cargando a su pequeño, una lesión que requiere a un joven usar muletas o que se lo cargue, o un carro de mano que se rompe, requiriendo que los jóvenes lleven la carga sobre sí mismos por un tiempo.

Los participantes también podrían compartir relatos que los ayudarán unos a otros a valorar la fe, obediencia y sacrificio de los pioneros. Para una colección de relatos pioneros históricamente acertados, véase treks.lds.org.

Recrear muertes o violencia —incluso la violencia del populacho— no se debe incluir como parte de las caminatas.

Caminar por un pionero

Con anticipación, los jóvenes pueden investigar o que se les dé el nombre y una breve biografía de un pionero de carros de mano (véase “Coordinador de narración” en la página 8). Se les puede pedir que estudien la biografía con la idea de que harán la caminata como si fueran esa



Jóvenes de Buenos Aires comienzan su caminata con carros de mano en la estancia Kilgruman.

persona y tratarán de hacer las cosas que él o ella hubiera hecho en el viaje a Sion. También podrían compartir la historia de su pionero con los otros jóvenes.

Juegos y bailes

Los líderes podrían programar oportunidades para que los jóvenes realicen juegos simples, ya sea en sus grupos o como toda una estaca o barrio. Los líderes también podrían programar tiempo para que los jóvenes aprendan bailes pioneros.

Vestimenta

Donde sea posible, se alienta a los líderes y jóvenes a vestirse con el estilo de vestimenta pionera. El hacerlo ayuda a los participantes a sumergirse en la experiencia de la caminata. También puede fomentar un sentido de unidad entre los jóvenes y ayudar a quitar barreras sociales que pudieran existir.

Los líderes y jóvenes no deben gastar tiempo ni dinero excesivos para obtener o hacer vestimenta pionera. Muchos artículos se pueden encontrar en vestuarios ya existentes o tiendas de segunda mano. Para ver modelos de vestimenta simple, véanse las páginas 28 a 33.

Los estilos y las telas de la vestimenta necesitan ser apropiados para el clima y condiciones climáticas que se esperan para evitar demasiado calor o para permanecer abrigados.

Sería ideal que las blusas de las mujeres sean ligeras y de manga larga, y sus polleras (faldas) deben llegar a la pantorrilla, con bombachudos o pantalones cortos debajo para evitar irritación. Se recomiendan para los hombres jóvenes camisas ligeras y de mangas largas, y pantalones holgados y cómodos. Se recomiendan por lo general las telas de algodón.

Para ayudar a reducir la posibilidad de ampollas, se alienta a los participantes a usar (1) calzado para caminar o de senderismo que ya hayan usado y (2) dos pares de

medias a la vez. Idealmente la media de abajo es fina y sintética, mientras que la de afuera es de lana o mezcla de lana. Las medias que repelen la humedad son las más útiles. Las medias que son una mezcla sintética y de lana también pueden ayudar a reducir posibles ampollas.

Para ayudar a protegerse del sol y los insectos, se anima a los participantes a usar mangas largas, sombreros de ala ancha o cofias, y anteojos de sol.

La vestimenta debe ser apropiada para las condiciones climáticas que puedan ocurrir. Los senderistas deben traer ropa protectora para usar por encima si se espera lluvia o clima frío. Si se mojan, deben ponerse ropa seca tan pronto como sea posible.

No se debe incluir como parte de las caminatas el vestirse de blanco para representar a personas fallecidas o ángeles del otro lado del velo.

Construir u obtener carros de mano

Para caminatas en propiedades agrícolas de propiedad de la Iglesia, se proporcionan los carros de mano en el sitio. Para caminatas en otros lugares, las estacas o los barrios pueden alquilar carros de mano, pedirlos prestado de otras unidades o construir los suyos propios. Para ver un ejemplo de planes para construir carros de mano, véase la página 34.

Relatos históricos

Los relatos pioneros, en especial los relatos de primera mano de pioneros de carros de mano, son muy eficaces en ayudar a los jóvenes a que aprendan lecciones de fe, obediencia y sacrificio que los pioneros ejemplificaron. Los líderes se aseguran que todo relato que se cuente o se recree durante la caminata sea históricamente correcto. Para una colección de relatos pioneros históricamente acertados, véase treks.lds.org.

Seguridad y salud

Debido a que las caminatas con carros de mano se llevan a cabo al aire libre y son una actividad extenuante, tienen riesgos inherentes. Antes de la caminata, todos los participantes —adultos y jóvenes— deben prepararse bien para que puedan estar a salvo y saludables. Durante la caminata, los líderes deben tomar todas las precauciones necesarias para ayudar a los participantes a estar a salvo y saludables. Los líderes se centran en prevenir enfermedades o lesiones y en estar preparados para proporcionar tratamiento si fuera necesario.

Todos los líderes deben evitar cualquier situación en la cual un adulto y un joven estén a solas juntos, a menos que estén en un lugar visible con otras personas cerca.

Preparativos de seguridad antes de la caminata

Todos los líderes, incluso las Mamás y los Papás, deben estar capacitados para monitorear su propio bienestar e hidratación, así como también el bienestar e hidratación de otros participantes. Los líderes deben estar capacitados para buscar síntomas de lesiones y enfermedades y para comprender los tratamientos correctos. Las lesiones y enfermedades pueden incluir deshidratación, golpes de calor, hipotermia, asma, ampollas, cortes, esguinces, picaduras y mordidas de insectos, mordeduras de serpientes, reacciones alérgicas, irritación ocular y huesos rotos. Los líderes también deben estar al tanto y preparados para peligros relacionados con el clima.

Se recomienda que antes de la caminata, los líderes, padres y jóvenes asistan a una reunión en la cual se dan los detalles de la actividad. Esta reunión también debe usarse para enseñar prácticas de seguridad (incluso aquellas en estas pautas) y para hacer hincapié en la importancia de tomar con seriedad la preparación física.

Para más información, véase la serie de video “Tracy’s Trek” [La caminata de Tracy] en safety.lds.org. Los líderes deben compartir esos videos con todos los participantes de la caminata.

Estado físico

Las caminatas son físicamente exigentes. Los participantes deben tomar seriamente cualquier preparación que necesiten hacer para que estén lo suficientemente aptos físicamente para caminar con seguridad las distancias necesarias, a menos que tengan una discapacidad limitante. Cada joven y cada adulto deben estar preparados para caminar 4.8 kilómetros por hora y ser capaces de caminar hasta 24 kilómetros por día mientras ayudan a tirar de un carro de mano pesado. Hacer senderismo de práctica y prepararse para caminar cuesta arriba también serán beneficiosos. Muchos participantes se beneficiarán de mejorar su aptitud física antes de la caminata.

Para más información, véase “Get in Shape” [Ponte en forma] en safety.lds.org. Los líderes podrían considerar compartir estos videos con todos los participantes de la caminata.

Clima

Si se espera que el clima sea extremo —ya sea peligrosamente caliente y húmedo o peligrosamente frío— los líderes deben considerar alternar actividades o revisar el itinerario para reducir la exposición. En algunos casos, puede que se requieran ajustes de última hora por seguridad de los participantes.

El clima puede cambiar rápidamente, así que los líderes y participantes deben estar preparados tanto para condiciones calientes como frías.

Siempre está la posibilidad de lluvia durante una caminata. Especialmente en áreas montañosas o silvestres, las tormentas pueden ser muy peligrosas. Los dos peligros más grandes de aguaceros son los rayos y la hipotermia.

Si se espera lluvia, se deben tomar precauciones para mantener a las personas secas. Deben tenerse a mano camperas y ropa para lluvia. Los participantes deben tener botas para lluvia o un par extra de calzado y medias. También, los pantalones húmedos pueden causar rozaduras si se camina mucho después de haberse mojado. Las rozaduras son más frecuentes en temperaturas calientes.

Si ocurre una tormenta severa el primer día, los grupos deben estar preparados para cambiar el itinerario. Las tormentas pueden requerir cambios completos en los caminos.

Para más información, véase la Hoja de datos sobre la planificación para inclemencias meteorológicas severas y la Hoja de datos sobre la prevención de enfermedades por calor en safety.lds.org.

Rayos

Antes de partir para la caminata, los participantes deben ser instruidos en qué hacer en una tormenta eléctrica. Debido a que la luz viaja más rápido que el sonido, el tiempo entre un rayo y un trueno dirá cuán lejos está el relámpago. Cinco segundos equivale a 1.6 kilómetros. Si el tiempo entre un destello y un trueno es de 15 segundos o menos (4.8 kilómetros o menos), el hecho de que caiga el rayo es inminente y los líderes deben tomar precauciones. Otras señales de que caiga un rayo inminentemente incluyen hormigueo en la piel o que se erice el cabello.

Los rayos por lo general golpean el objeto más alto en el área y es atraído por objetos metálicos. Los líderes deben mover a los participantes lejos de sus carros de mano y hacia el lugar más bajo en el área. Todos deben esparcirse tanto como puedan para minimizar la posibilidad de que varias personas sean alcanzadas por el rayo. Los participantes deben mantener los pies juntos y mantenerse lo más bajo posible, sin ninguna otra parte de su cuerpo tocando el suelo. El minimizar el contacto corporal con el suelo reduce el riesgo de ser alcanzados. Si a alguien lo alcanza un rayo, el equipo médico trata y transporta a la persona inmediatamente.

Para más información, véase “Sam Cloud: Lightning Safety” en safety.lds.org. Los líderes podrían considerar compartir estos videos con todos los participantes de la caminata.

Seguridad en la ruta

Las siguientes pautas pueden ayudar a los participantes a proteger la seguridad de todos mientras están en la ruta:

- Manténganse detrás del jefe de ruta, quien dicta el paso para la caminata. El paso es por lo general en promedio unos 3.2 kilómetros por hora para que todos puedan mantener el ritmo.
- Manténganse con su grupo y ayuden a tirar del carro de mano.
- Cada 20 o 30 minutos, deténganse para un corto receso para tomar agua, dando tiempo a todos para que beban.
- Manténganse en las rutas o en áreas aprobadas.
- Inmediatamente comuníquese con el jefe de ruta, el líder de seguridad y salud, y el personal médico si hay algún tipo de emergencia.
- Tengan cuidado con el ganado y la vida silvestre a lo largo de la ruta y no los molesten.

Seguridad para cruzar arroyos o ríos

Las siguientes pautas pueden ayudar a los participantes a estar a salvo durante el cruce de arroyos o ríos:

- Evitar cruzar agua si están pronosticadas tormentas, en especial río arriba.
- Miren a su alrededor buscando el lugar más seguro, que puede que no sea el cruce de la ruta. Busquen márgenes graduales, agua poco profunda que no tenga obstáculos, y secciones rectas y anchas con condiciones similares aguas abajo.
- Si se cruza un río o arroyo que se alimenta de nuevo, planeen el cruce temprano en la mañana, cuando el agua que fluye es baja por lo general.
- Estén dispuestos a volver si las condiciones parecen ser inseguras. Las señales de peligro pueden incluir (1) aguas rápidas, (2) dificultad para determinar la profundidad, (3) temperaturas muy bajas y (4) agua que es más profunda que la altura de la rodilla.
- Utilicen botas, zapatillas (zapatos deportivos) o zapatillas para agua (sandalias) para proteger los pies y dar soporte a los tobillos.
- Si es posible, utilicen un bastón o rama para estabilidad y tres puntos de contacto.
- Cruzen mirando río arriba, inclinándose un poco hacia la corriente y manteniendo dos puntos de contacto con el fondo del río en todo momento.

- Quítense el calzado y las medias mojados inmediatamente después de cruzar y reemplácelos con otros secos para evitar ampollas.

Seguridad y cuidado de los carros de mano

Los líderes deben estar al tanto de los peligros asociados con los carros de mano para asegurar que todos los carros de mano están bien contruidos y pueden llevar los suministros de la caminata con seguridad. Las siguientes pautas pueden ayudar a los participantes a evitar lesionarse a sí mismos y a los demás:

- No se suban a los carros de mano, excepto en una emergencia.
- No corran con el carro de mano. Los participantes de la caminata pueden tropezarse fácilmente y ser atropellados por las ruedas.
- Manténganse alejados de las ruedas. La vestimenta, en especial los vestidos, pueden atraparse en ellas.
- Al ir hacia arriba o hacia abajo en colinas empinadas, hagan que vaya un carro de mano a la vez.
- Al ir hacia abajo en colinas empinadas, coloquen una cuerda en la parte de atrás del carro de mano y hagan que las personas la sujeten para disminuir la velocidad del carro. También puede dar vuelta al carro de mano y bajarlo en la colina hacia atrás. Siempre manténganlo bajo control.
- Cuando se detiene un carro de mano, colóquenlo a un lado de la ruta para permitir que pasen los otros. Cuando se detengan en una colina, coloquen rocas u otros objetos detrás o frente a las ruedas para que el carro de mano no ruede.

Los carros de mano deben tratarse con cuidado, como sigue a continuación:

- No tiren los carros de mano detrás de vehículos; solo deben ser empujados o tirados a mano.
- Cuando detengan un carro de mano, con cuidado bajen el mango al suelo. Nunca dejen caer el mango. No se sienten o paren en el mango.
- No sobrecarguen un carro de mano.

- No tiren un carro de mano lleno de costado en una cuesta inclinada, con una rueda constantemente más baja que la otra. Si la mayoría del peso está sobre una rueda, esta se puede romper o el carro de mano se puede dar vueltas. Por estas mismas razones, no estacionen un carro de mano cargado con una rueda considerablemente más baja que la otra.
- Eviten ir sobre rocas o huecos grandes.
- No arruinen la superficie de un carro de mano, al escribirla, tallarla o pintarla.
- Tengan cuidado del potencial desgaste o ruptura del carro de mano.

Protector solar y repelente de insectos

Todos los participantes deben tener acceso a protector solar y repelente de insectos. Los participantes deben aplicar protector solar a todas las partes expuestas del cuerpo antes de exponerse al sol y luego volver a aplicarlo durante todo el día. Deben aplicarse repelente de insectos a la piel, ropa, calzado y sombreros según sea necesario.

Agua

Las Mamás y los Papás y otros líderes deben asegurarse que todos están tomando suficiente agua para mantenerse bien hidratados. Cada carro de mano debe tener 38 litros de agua. Mientras tiran de los carros de mano, los grupos de la caminata deben detenerse brevemente cada 20 o 30 minutos para beber agua. Los participantes también deben tener agua potable en las áreas de campamento. Se deben evitar bebidas con gas o demasiado dulces.

Los participantes deben beber el agua que se proporciona en el campamento o de una fuente portátil de agua limpia. Se les debe aconsejar no beber agua de lluvia, de arroyo, de lago, de laguna o de charcos o de riachuelos. Incluso si esa agua aparenta estar limpia, puede tener bacterias y parásitos. El beber agua no purificada puede causar enfermedades graves.

Alimentación

Debido a que las actividades de la caminata son físicamente exigentes, los participantes deben recibir comidas nutritivas y bien balanceadas, y aperitivos para ayudarles a mantener la fuerza y la energía. Las barras nutritivas,



surtidos o aperitivos salados se pueden proporcionar entre comidas para ayudar a reemplazar los electrolitos que se pierden durante el ejercicio exigente.

Los alimentos deben guardarse, prepararse y servirse en las temperaturas correctas para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Para pautas, véase la Hoja de datos sobre seguridad alimentaria en safety.lds.org.

No se deben matar gallinas, pavos y otros animales vivos durante las caminatas.

No se debe incluir el ayuno como parte de las caminatas.

Comunicación

Si es posible, el personal médico debe tener radios, teléfonos celulares y una unidad de GPS para mantenerse en contacto con el vehículo médico y los líderes de la caminata.

Los padres y los líderes en casa deben tener una manera para comunicarse con los líderes de la caminata si hay una emergencia.

Transporte para necesidades médicas

Algunos miembros del equipo médico caminan con los participantes, mientras que otros miembros los siguen en un vehículo que no está a la vista. Si alguien se lesiona o no puede continuar, los miembros del equipo de la ruta se comunican con aquellos en el vehículo para recoger a la persona.

Los miembros del equipo médico, así como también los líderes de estaca y de barrio, deben conocer el camino al hospital más cercano. También deben tener los números telefónicos de la policía local y servicios de respuesta de emergencias. Solo el personal médico autorizado debe llamar a los servicios médicos de emergencia, según lo requieran los líderes de estaca o de barrio.

Participantes perdidos

Cada Mamá y Papá debe llevar un seguimiento de los jóvenes de su grupo todo el tiempo. Si un joven o adulto está perdido, los líderes deben dirigir una búsqueda en el área. Si no se encuentra rápidamente a la persona, el líder del sacerdocio que preside se comunica inmediatamente con los servicios de emergencia local.

Prevención contra incendios

Los grupos de la caminata deben conocer y seguir las normativas sobre incendios locales. Si se permite hacer fuego, deben mantenerlo pequeño, y debe haber agua y una pala cerca. Nunca se debe dejar fuego sin vigilancia, ya que se podría expandir con una brisa repentina. Los líderes deben estar listos para tomar acción rápida si es necesario para prevenir que el fuego se esparza.

Cuando se apague el fuego, la última chispa o brasa debe extinguirse por completo. Se deben empapar leños y ramas con agua en todos sus lados y las cenizas deben mezclarse hasta que estén mojadas y frías. Una persona debe tocar las ramas y carbones —incluso aquellos que están debajo— para asegurarse de que están fríos.

Incendios forestales

Los líderes deben considerar la posibilidad de que ocurra un incendio forestal y tener un plan de evacuación

preparado. El plan debe tener en cuenta el acceso de vehículos, lugares de refugio, condiciones de viento, caminos, terreno y cortafuegos naturales. El plan también debe contar con la posibilidad de que el transporte inmediato de todo el grupo no sea factible. Si ocurre un incendio forestal, es importante actuar rápido.

Información médica y formularios de autorización

El personal médico debe recibir un formulario de autorización médica por cada participante, incluso líderes y personal de apoyo. El formulario debe detallar alergias, medicamentos actuales, condiciones médicas, fecha de la última vacuna contra el tétanos y toda necesidad especial. El formulario o uno adjunto también debe dejar en claro la naturaleza exigente de la actividad. Por cada menor, la autorización médica debe estar firmada por un padre o tutor legal, dando consentimiento para la participación y el tratamiento médico. Un ejemplo del formulario está disponible en línea en treks.lds.org. Aunque este formulario especifica que es para consentimiento de padres o tutores, también se puede usar para los participantes adultos. Lo llenan y firman como el participante.

Se debe notificar a las Mamás y a los Papás de los problemas médicos que pudieran enfrentar dentro de su grupo de la caminata, pero la información en los formularios médicos debe quedar lo más confidencial posible. Los participantes deben ser notificados sobre quién tendrá acceso a su historia médica.

Algunos jóvenes tienen medicamentos recetados. El tomar esta medicación según lo prescrito por el doctor es responsabilidad del joven y de sus padres o tutores. Después de obtener la información necesaria, un líder puede aceptar la responsabilidad de asegurarse de que el o la joven tome su medicación. Sin embargo, la Iglesia no manda ni necesariamente alienta a los líderes a que hagan eso.

Botiquines de primeros auxilios

Debe haber suficientes suministros de primeros auxilios disponibles para tratar deshidratación, insolación,

quemaduras por el sol, ampollas, golpes de calor, picaduras y mordeduras de insectos, mordeduras de serpientes, alergias graves y otros problemas. Los suministros para rehidratación intravenosa también deben estar disponibles pero solo los pueden administrar las personas calificadas.

Ejemplo de un botiquín básico

Cada familia de carro de mano debe llevar un botiquín de primeros auxilios. Se sugieren los siguientes elementos:

- Toallitas desechables antisépticas
- Almohadillas adhesivas para los pies
- Vendas
- Crema antibiótica
- Toallitas desechables
- Tijeras
- Talco para bebé
- Productos femeninos
- Protector solar
- Pinzas pequeñas

Ejemplo de un botiquín más grande

El personal médico debe tener su propio botiquín de primeros auxilios extenso, que puede incluir suministros extras de los artículos en el botiquín de primeros auxilios básico, junto con los siguientes artículos:

- Desinfectante
- Kit de epinefrina
- Calmantes
- Benadryl®
- Crema hidrocortisona
- Curita o bandita estilo mariposa
- Vendas elásticas
- Paños de gaza esterilizada (7.5 centímetros por 10 centímetros)
- Cinta
- Rodillera

- Entablillado
- Vendas en triángulo
- Crema para quemaduras
- Termómetro
- Linterna de bolsillo
- Tensiómetro
- Sistema intravenoso
- Compresa fría
- Colirio
- Guantes de nitrato
- Gel de aloe
- Pepto-Bismol® o medicación similar para el dolor de estómago, náuseas y diarrea moderados.
- Alfileres de gancho
- Cuenco para enjuagar
- Otros suministros o medicinas, a discreción del personal médico

Las personas que podrían necesitar epinefrina por alergias deben llevar un aplicador de epinefrina automático (tal como un EpiPen®) con ellos todo el tiempo. El personal médico debe tener respaldos de la dosis apropiada para quienes puedan necesitar tratamiento.

Plan de acción de emergencia

Los líderes deben preparar un plan de acción de emergencia escrito en caso de lesiones, accidentes, jóvenes que se pierdan y clima severo. Este plan de acción debe estar listo antes de que pueda ocurrir alguna emergencia. Debe incluir un plan detallado de salud y seguridad para prevenir emergencias.

Los líderes deben tener un sistema de comunicación de emergencia confiable y probado, por lo general con radios o teléfonos celulares. Uno o más vehículos de emergencia —con aire acondicionado, de ser posible— deben estar lo suficientemente cerca para llegar a los participantes en caso de una emergencia pero no debe estar a la vista.

Síntomas y tratamientos para lesiones y enfermedades comunes

Esta sección proporciona una visión general de algunas lesiones o enfermedades que podrían ocurrir durante las caminatas, junto con tratamientos básicos de primeros auxilios. Para más información sobre primeros auxilios, los líderes quizás deseen dirigirse a *Wilderness and Remote First Aid*, una guía de la Cruz Roja que está disponible en redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4240197_WildernessRemoteFirstAid_PocketGuide.pdf.

Si se lesiona un participante de la caminata:

- Se debe detener la caminata.
- Se debe hacer saber al jefe de ruta sobre la lesión y él o ella se comunica con el personal médico.
- Los líderes temporalmente tratan a la persona lesionada hasta que el personal médico llega.
- El personal médico evalúa la condición de la persona lesionada y le da tratamiento.
- El personal médico informa al jefe de ruta y otros líderes sobre la condición de la persona.
- Si la situación requiere evacuación, el personal médico hace los arreglos e informa a los padres de la persona, obispo y líderes de la estaca que correspondan.

Para más instrucciones sobre cómo responder a un accidente o lesión, véase el *Manual 2*, 13.6.20.

Deshidratación y golpes de calor

La deshidratación puede llevar a golpes de calor, insolación y muerte. Para prevenir la deshidratación y golpes de calor, los participantes deben beber suficiente agua, incluso cuando no están tirando de los carros de mano. Deben beber para prevenir tener sed, no para aplacarla. En condiciones calientes, los grupos pueden necesitar

volver a llenar sus contenedores de agua dos o tres veces durante el día. Además, las botellas rociadoras son una buena manera de ayudar a los participantes a refrescarse.

Los síntomas de deshidratación y golpes de calor incluyen:

- Piel húmeda, pálida y de normal a fría.
- Calambres musculares, por lo general en las piernas y abdomen.
- Debilidad y agotamiento, a veces con mareos o períodos de desmayo.
- Respiración rápida y superficial.
- Dolor de cabeza y mareos.
- Pulso débil.
- Transpiración aguda.
- Posible pérdida de conocimiento por poco tiempo.

Para tratar la deshidratación o golpes de calor:

- Coloque a la persona boca arriba y levante sus pies.
- Proporcione sombra.
- Afloje o quite algunas de las prendas de vestir; quite el calzado y medias.
- Dé a la persona sorbos de agua.
- Ventile a la persona y coloque un paño frío y húmedo en la nuca, rostro, axilas y parte baja de las piernas.

El personal médico necesita poder tratar la deshidratación moderada a severa, la cual podría incluir dar rehidratación intravenosa. Sin cuidado y supervisión médicos adecuados, los golpes de calor pueden progresar rápidamente a insolación.

La prevención es el mejor remedio para la deshidratación. Los líderes deben hacer hincapié en la ingesta adecuada de fluidos durante toda la caminata. Incluso si los participantes no sienten sed, se les debe alentar a tomar líquido a menudo. Algunas de las bebidas isotónicas (o deportivas) pueden ayudar a reemplazar electrolitos, tales como sodio y potasio, que se pierden durante la transpiración.

Para más información sobre riesgos y medidas de prevención relacionadas con el calor, véase la Hoja de datos



En el sitio Desert Land and Livestock, una familia de caminata trabaja junta para subir el carro de mano en una parte difícil de la ruta.

sobre la prevención de enfermedades por calor en safety.lds.org.

Insolación

La insolación es una condición grave que puede llevar a la muerte si no se trata rápidamente. Los síntomas de insolación incluyen:

- Piel caliente y seca; o caliente y húmeda.
- Pupilas dilatadas.
- Respiración rápida y superficial.
- Pulso fuerte y rápido.
- Debilidad general.
- Poca o ninguna transpiración.
- Posibles convulsiones (no calambres musculares).
- Pérdida de la conciencia o estado mental alterado.

Para tratar la insolación:

- Coloque a la persona boca arriba con la cabeza y los hombros elevados.
- Lleve a la persona al vehículo más cercano u otro refugio tan pronto como sea posible.
- Desvista a la persona hasta llegar a la ropa interior.
- Cubra a la persona —en especial la cabeza— con toallas, remeras o paños bien húmedos y fríos.

Hipotermia

La hipotermia es una condición grave que puede llevar a la muerte si no se trata rápidamente. Puede ocurrir cuando una persona no está lo suficientemente abrigada en el frío. El viento, la lluvia, el agotamiento y la vestimenta húmeda incrementan el riesgo. La temperatura no tiene que ser muy fría.

Los síntomas de hipotermia incluyen:

- Sentir frío, cansancio e irritabilidad.
- Temblores fuertes.
- Incapacidad para pensar claramente; tropezar y caer.

Para tratar la hipotermia:

- Quite la ropa húmeda.
- Cubra a la persona con ropa y colchas secas y tibias o una bolsa de dormir.
- Lleve a la persona al vehículo más cercano que esté cálido u otro refugio tan pronto como sea posible.

Esguinces y torceduras

Debido a que las caminatas con carros de mano pueden tener largos períodos de caminar sobre terreno irregular, los esguinces y las torceduras son comunes. Para tratar un esguince o torcedura:

- Aplique frío para reducir la hinchazón y el dolor.
- Eleve la parte lesionada del cuerpo y envuélvalo con un vendaje para comprimirlo.
- Después de 72 horas, aplique calor para incrementar el metabolismo.
- Que descanse.

Ampollas

Las ampollas son comunes en las caminata con carros de mano, en especial para los participantes que no están acostumbrados a caminar grandes distancias. Para prevenir ampollas:

- Disminuya la fricción en la piel al usar un par de medias finas y sintéticas debajo de un par de medias gruesas para senderismo.
- Utilice buen calzado para caminar que ya haya usado.
- Quite el calzado y medias húmedos y reemplácelos con unos secos tan pronto como sea posible.

Si un participante siente una parte caliente en sus pies, se puede estar formando una ampolla. Deténgase en el momento y trátelo como se indica a continuación:

- Lave con agua y jabón.
- Corte un trozo de una almohadilla adhesiva para los pies con forma de rosca y coloque el agujero de la almohadilla sobre la ampolla que se está formando.

Si la ampolla no se ha roto:

- Lave con agua y jabón.
- Esterilice la punta de un alfiler, aguja o cuchillo.
- Pinche el borde de la ampolla en un lado y presione lentamente hasta quitar todo el líquido, dejando la piel de la ampolla intacta.
- Corte un trozo de una almohadilla adhesiva para los pies en la forma de rosca, coloque la almohadilla sobre la ampolla y llene el agujero con crema antibiótica.
- Coloque un vendaje esterilizado sobre la almohadilla para mantenerla en su lugar y mantener la herida limpia.

Hemorragias

Para tratar hemorragias severas:

- Eleve la parte lesionada del cuerpo por arriba del nivel del cuerpo si es posible.
- Aplique presión directa para detener el flujo de sangre.
- Cubra la herida con un paño o tela limpio. Si el paño o tela se empapa, no lo quite. Ponga otro sobre el primero y busque ayuda médica.

Picaduras y mordeduras de insectos

Para tratar una picadura de abeja, raspe hasta quitar el aguijón. Esté atento a una reacción alérgica y obtenga ayuda inmediata si la respiración se dificulta.

Algunas garrapatas llevan organismos dañinos que pueden provocar fiebre muy alta y enfermedad. Para protegerse de las mordeduras de garrapatas:

- Ande por la parte central de los caminos, evitando el contacto con el follaje y los arbustos.
- Evite las zonas boscosas y de matorrales con hierba alta o follaje.
- Vista ropa que cubra los brazos y las piernas para mantener a las garrapatas lejos de la piel.

- Póngase medias sobre las botamangas (los ruedos) para protegerse de las garrapatas que se encuentran en la vegetación a baja altura.
- Lleve ropa de color claro para facilitar ver las garrapatas que se le suban encima.
- Inspeccione su ropa y cuerpo al menos una vez al día, en especial las partes con vello de su cuerpo.
- Utilice repelente de insectos que contenga al menos 20 por ciento de N-Dietil-meta-toluamida (DEET).

Para quitar una garrapata y tratar una picadura de garrapata:

- Utilice unas pinzas de punta fina para agarrar la garrapata lo más cerca de la superficie de la piel que sea posible. No agarre ni apriete la parte principal del cuerpo de la garrapata; solo agarre las partes bucales.
- Tire hacia arriba aplicando una presión continua y constante. No gire ni tuerza la garrapata, lo cual podría romper las partes bucales y hacer que queden en la piel. Si sucede esto, retire las partes bucales con las pinzas. Si no consigue retirarlas con facilidad, déjelas ahí y permita que la piel cicatrice.
- Tras retirar la garrapata, limpie meticulosamente la zona de la picadura y sus manos con alcohol isopropílico, un exfoliante yodado o agua y jabón. Utilice loción de calamina para aliviar el escozor.
- Guarde la garrapata que quitó en un frasco, vial, bolsa de plástico limpios u otro contenedor sellado con un hisopo de algodón húmedo. El tener la garrapata ayudará al médico a diagnosticar la enfermedad que pudiera provocar.
- Observe el lugar de la picadura con atención para ver si aparecen nuevas erupciones y preste atención a su salud para ver si surgen síntomas similares a los de la gripe o enfermedades repentinas o recurrentes. Vea a su médico inmediatamente si aparecen síntomas.

Para más información, véase la Hoja de datos sobre picaduras de garrapatas en safety.lds.org.

Normas

Cada participante debe actuar de acuerdo a las normas de la Iglesia y ayudar a otros participantes a hacer lo mismo (véanse *Manual 2*, 13.2.4 y *Para la Fortaleza de la Juventud*, cuadernillo, 2011).

Arreglos para dormir

“En las actividades que incluyan pasar la noche, los líderes hacen arreglos para dormir a fin de que los hombres y las mujeres participantes no duerman en cercana proximidad los unos de los otros. Los líderes varones y las mujeres líderes deben disponer de instalaciones separadas para dormir. Los matrimonios pueden compartir el mismo dormitorio si hay instalaciones apropiadas disponibles.

Si se están quedando en tiendas de campaña, un joven no puede quedarse en la misma tienda que un adulto a menos que (1) el adulto sea su padre, madre o tutor, o (2) haya por lo menos dos adultos en la tienda que sean del mismo sexo que el joven” (*Manual 2*, 13.6.12).

Instalaciones sanitarias

Para grupos de más de 15 personas, se deben proporcionar y mantener baños portátiles en condiciones sanitarias. Para grupos más pequeños, los desechos humanos se pueden enterrar en bolsas o contenedores biodegradables, o según las regulaciones locales o las prácticas recomendables.

Si no hay instalaciones sanitarias disponibles por un período largo de la caminata y están prohibidos los vehículos para tirar de baños portátiles en esa parte de la ruta, sería útil hacer que el último carro de mano lleve un balde de 20 litros de capacidad con una tabla de inodoro, así como también un refugio desplegable para tener privacidad.

Los campamentos deben estar establecidos al menos a 30 metros de cualquier arroyo o agua al descubierto. Las aguas residuales deben eliminarse al menos a 60 metros de las fuentes de agua.

No dejar rastros de haber acampado o realizado una caminata

Notas

- [illegible]

Apéndice 1: Modelos de vestimenta

Falda fruncida de dos costuras

Cree una falda fruncida simple de dos costuras al seguir las siguientes instrucciones.

1

Mida a la persona desde su cintura hasta la pantorrilla. Agregue 10 centímetros para la costura y el dobladillo.

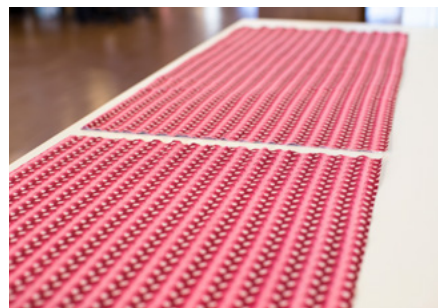
Necesitará:

- Tela del doble de largo de la medida de arriba. Buenas elecciones de tela incluyen 115 centímetros de ancho de algodón, mezcla de algodón-poliéster, muselina o tela de algodón a cuadros.
- Un largo de un elástico de 2.5 centímetros de ancho para ajustar cómodamente alrededor de la cintura. Agregue 2.5 centímetros para superponer.
- Hilo que coincida con la tela.



2

Corte la tela por la mitad diagonalmente.



3

Con los lados correctos enfrentados, cosa los bordes del orillo juntos, formando un tubo.

Presione las costuras para abrir.



- 4 Para crear la cintura, baje el borde superior 0.6 centímetros, presione y cosa.



- 5 Baje la parte superior del borde de nuevo 3 centímetros y cosa cerca del borde del dobladillo, dejando una abertura de 5 centímetros para insertar el elástico.

Pase un alfiler de gancho a uno de los extremos del elástico y enhebre el elástico por la cintura.



- 6 Superponga el elástico 2.5 centímetros y cósalos juntos. Cosa la abertura en la cintura.



- 7 Suba el borde inferior de la pollera 0.6 centímetros, presione y cosa.

Suba la parte inferior del borde de nuevo 5 centímetros y cosa cerca del borde del dobladillo para formar el ruedo. Se puede hacer un pespunte al dobladillo, cosido a mano o con puntada ciega si su máquina tiene esa opción.



- 8 Pollera terminada



Delantal simple con cintas

Cree un delantal simple al seguir las siguientes instrucciones.

1

Necesitará:

- 1 metro de algodón de 1.15 metros de ancho, mezcla de algodón-poliéster, muselina o tela de algodón a cuadros.
- 2 a 3 metros (dependiendo de la medida de la cintura) de cinta gross de 5 a 7.5 centímetros de ancho. (Se puede sustituir por cinta de satén, pero no es tan resistente).
- Hilo que coincida con la tela.
- Alfileres.



2

Para crear los lados del delantal, doble los bordes del orillo del lado de atrás 0.6 centímetros, presione y cosa en su debido lugar.

Suba la parte inferior del borde 0.6 centímetros, presione y cosa para cerrar el borde.



3

Suba el borde inferior de nuevo, 5 a 7.5 centímetros, y cosa cerca del borde del dobladillo para crear el dobladillo.



- 4 Para fruncir la parte superior del delantal, cosa dos filas de puntadas hilvanadas a lo largo del borde superior, 0.6 centímetros y 1.3 centímetros del borde.

Con un alfiler, marque el centro del borde superior del delantal.

Marque el centro de la cinta.

Mida de los dos lados del centro marcado de la cinta, 22 centímetros para un delantal pequeño o 26 centímetros para uno mediano, y marque ambos lados.



- 5 Con el lado de atrás del delantal enfrentando el lado de atrás de la cinta, haga coincidir los centros, alineando 1.3 centímetros de la puntada hilvanada al borde inferior de la cinta.



- 6 Con cuidado tire del hilván para fruncir el delantal de forma pareja entre las marcas del centro y de afuera.

Cosa el delantal a la cinta, entre las filas de puntadas hilvanadas.



- 7 Doble la cinta por arriba para revestir el frunce, haciendo que coincidan los bordes de la cinta.

Cosa cerca del borde de la cinta, entre los lados del delantal.

Haga un pespunte sobre el borde doblado de la cinta.

Termine los extremos de la cinta con un sellante para telas o doble dos veces los bordes no terminados y cosa.



Camisa pionera

Cree una camisa pionera de una camisa blanca regular.

- 1 Con solo unos pocos cambios rápidos, una camisa blanca con botones puede parecerse más a una camisa pionera. Las tiendas de segunda mano son buenos lugares para comprar camisas.



- 2 La camisa que use necesita tener un cuello de dos piezas—cuello y solapa.



- 3 Primero, descosa y quite la solapa del cuello.



- 4 Luego, quite el bolsillo al deshacer las puntadas que lo sostienen en su lugar.



- 5 Por último, coloque alfileres en el cuello abierto y cóselo.



- 6 Ahora tiene una nueva camisa que se parece a una camisa pionera.

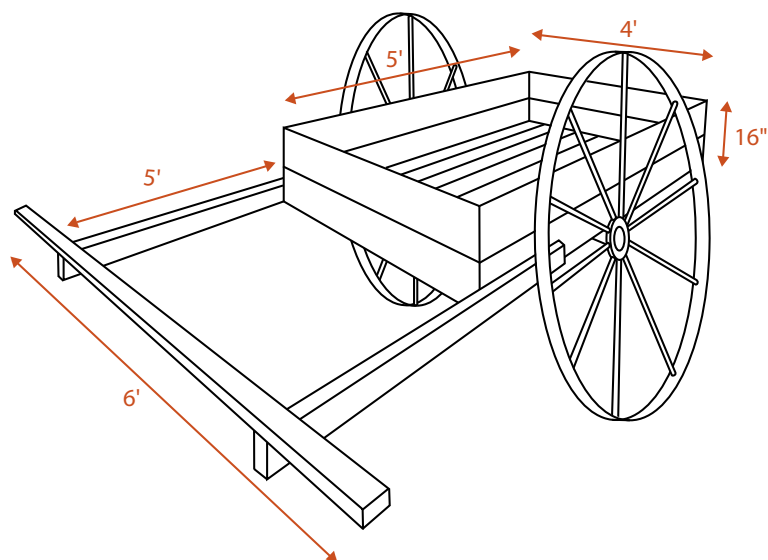


Apéndice 2: Construir carros de mano

Use estas imágenes y dimensiones para construir su propio carro de mano.

Para caminatas en propiedades agrícolas de propiedad de la Iglesia, se proporcionan los carros de mano en el sitio. Para caminatas en otros lugares, las estacas o los barrios pueden alquilar o pedir prestados carros de mano de otras unidades. En algunas áreas, los jóvenes y sus líderes pueden necesitar construir sus propios carros de mano o elegir hacerlo como parte de su preparación para la caminata.

Con algunas habilidades de construcción básicas y las dimensiones que se muestran abajo, los jóvenes y sus líderes pueden construir carros de mano. Por lo general, cuando se construyen carros de mano, los líderes compran las ruedas de vendedores en línea.



LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS
