

REVISTA
Llano

#40MIGUELOSCASA



Editorial

A tres meses de no vernos podemos sentir que las fuerzas flaquean. Nuestra invitación es a no hacerlo y seguir viviendo nuestros valores a distancia.

Dentro de cada una de las actividades que hemos realizado, tanto a nivel grupal como territorial y nacional, está el objetivo de mantener viva la llama del Movimiento Guía y Scout. ¿Si no somos nosotros, quién más puede hacerlo?

Cada día sabemos que es un desafío, muchos han tenido que reinventarse durante esta pandemia pero sabemos que todo mejorará, aunque sea difícil hoy. Debemos aferrarnos a nuestra Ley y Promesa, confiando de que cada uno de nuestros pasos permite dejar el mundo mejor de como lo encontramos.

En esta edición de la revista Llano podremos encontrar diversas herramientas para seguir participando de nuestras Unidades, Grupos y territorios. Por ejemplo, ¿cómo podemos obtener las especialidades en pandemia? o ¿cómo podemos alimentarnos saludablemente?

Los invitamos a acompañarnos en cada una de estas páginas, realizadas por el Equipo de Comunicaciones de Guías y Scouts de Chile. ¡A leer!

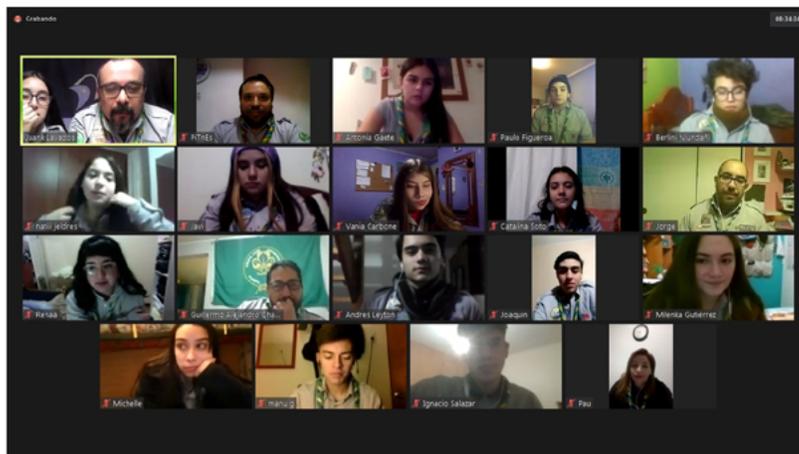
EQUIPO REVISTA LLANO.

Entrevista

¡Entrega de etapas a distancia!

Por @_suricatta

Los últimos meses han sido todo un desafío para las guías y los scout. Trasladar nuestros encuentros de cada sábado al mundo virtual ha significado un aprendizaje para todos y todas quienes disfrutan de nuestro Movimiento. Sabido es que en la vida de los y las beneficiarias hay momentos importantes que jamás se olvidan, uno de ellos es cuando recibimos alguna etapa



¿quién podría olvidar ese campamento de invierno cuando recibió su etapa cazador o ese raid al cerro que culminó con una ceremonia de entrega de etapas sendero? Pero hoy el escenario es totalmente diferente, por lo que muchas guías y dirigentes han tenido que ingeniárselas para realizar las entregas de etapas en sus unidades

Juan Carlos Lavados es dirigente de la Avanzada Damasco del grupo Guías y Scouts José Chaminade de Combarbalá. Actualmente su unidad cuenta 19 jóvenes y al igual que muchos otros grupos han estado realizando sus actividades a través de videollamadas.

Una de sus integrantes es Catalina Soto, quien ingresó en septiembre de 2019, pero por motivos del estallido social las actividades se vieron interrumpidas y luego vino el campamento de verano en el que Catalina lamentablemente no pudo participar, por lo que ni siquiera habían tenido la posibilidad de entregarle su pañolín de grupo. Pero en este periodo de actividades online Catalina ha sido muy activa, lo que sumado al registro de la progresión personal que han llevado como equipo, dio como resultado que se propusiera una ceremonia de carácter sorpresa para la pionera. ingeniárselas para realizar las entregas de etapas en sus unidades.

En coordinación con su familia le hicieron llegar hasta su hogar el pañolín, y las insignias de grupo y avanzada, en conjunto con las progresiones “Cruz del Sur” y “Sendero”. “Comenzamos la ceremonia con los gritos de Unidad y Comunidades, y al momento de nombrar a quien recibiría su pañolín e insignias, ingresó su familia a la habitación que estaba Catalina” comenta Juan Carlos, quien agregó que “el momento de emoción traspasó las pantallas”.



Otra experiencia de entrega de etapas fue la que vivió la Bandada Millaray del grupo Halcones Negro de Talcahuano. Pamela Inostroza nos cuenta que también trabajaron en coordinación con los apoderados, quienes fueron en búsqueda de las insignias para poder entregar las a sus hijas. “Yo me puse en el patio con la bandera y realizamos cada paso de la ceremonia como sería de forma presencial, al momento de entregar la etapa le pedíamos a la niña que estirara su mano y cerrara los ojos y cuando lo hacía el papá colocaba la etapa en su manito” comenta Pamela, quien explicaba que se transformaba en un momento único ya que las golondrinas veían que ellas tenían las etapas, pero luego aparecían en sus manos.

Finalmente, Juan Carlos señala que lo más importante, en toda actividad es la planificación “en este periodo de pandemia es cuando más necesitamos estas muestras de compañerismo y de pertenencia a nuestro Movimiento”. Y a ustedes ¿les gustaría vivir una ceremonia de entrega de etapas online?



Entrega de etapa “Pichón” en la Bandada Millaray, del grupo GGS Halcones Negros de Talcahuano.



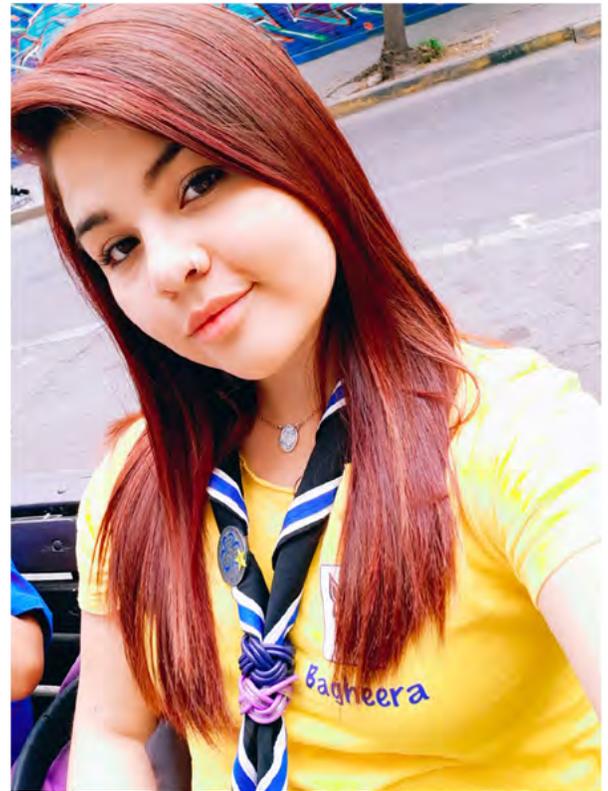
Entrevista

ALIMENTACIÓN SALUDABLE en tiempos de Pandemia

Por @_suricatta y @veritoacosta

La llegada del COVID-19 a nuestro país ha cambiado totalmente nuestras rutinas, quedarnos en casa no solo nos protege a nosotros, sino que también quienes queremos. Pero pasar tanto tiempo en nuestras casas, teniendo un fácil acceso a la despensa y refrigerador ha hecho que muchos cambiáramos nuestra forma de alimentarnos, además la ansiedad que produce que no poder salir nos lleva a querer siempre estar goloseando.

Las guías y los scouts somos consciente de que debemos cuidar nuestro cuerpo, realizados ejercicio y alimentándonos de forma saludable, pero ¿qué podemos entender por alimentación y vida saludable? La nutricionista Catalina Ríos Vera, quien además es la Bagheera del Grupo Raúl Silva Henríquez de Santiago Centro nos comenta que la alimentación saludable es aquella que logra una persona tenga un buen estado de salud, para que esto se logre se deben cubrir las necesidades energéticas y nutritivas que son esenciales para nuestro organismo, como lo son las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, los cuales podemos obtener a través del consumo de diversos alimentos.



EN LA FOTO: CATALINA RÍOS VERA

Otro factor fundamental para lograr una vida saludable es complementar la alimentación con una rutina de ejercicio y un buen dormir, ya que respetar nuestras horas de sueño es muy importante para que nuestra rutina diaria no se vea afectada. “Hoy en día enfrentamos una pandemia a nivel mundial y los niveles de ansiedad y estrés en las personas han ido aumentando, influyendo principalmente en la manera en que comemos” comenta Catalina, quien además destaca que es importante que analicemos nuestra alimentación si es que nos queremos proponer mejorarla, algunas de las preguntas que nos podemos hacer son: ¿tengo una alimentación variada?, ¿tengo horarios de comida?, ¿realmente cubro todas mis necesidades energéticas y de nutrientes con lo que ingiero?, ¿me satisface lo que como?, ¿estoy comiendo en exceso o muy poco?, etc.

La nutricionista también indica lo importante de involucrar a la familia, estableciendo horarios en conjunto y planificando los platos que se cocinarán durante la semana, convirtiendo así esta preocupación por la alimentación en una excelente oportunidad para introducirnos en el mundo de la cocina y conocer los beneficios de llevar una buena alimentación.



Dentro de los hábitos más importantes se encuentran el beber preferentemente 2 litros de agua al día, se tenga sed o no, y comer al menos 5 porciones entre frutas y verduras, si no eres muy fanático de estos alimentos puedes ir probando de a poco o incluírtlos en tus recetas de forma innovadora.

Si llevas una alimentación vegetariana o vegana recuerda no descuidar el consumo de Calcio, Hierro y vitamina B12, es importante que incorpores en tu dieta alimentos que te aporten estos nutrientes, además de consumir tu proteína vegetal de manera diaria.

Además, si sientes que necesitas más ayuda respecto a que comer según tu alimentación no dudes en acudir a un profesional, para que pueda guiarte de manera correcta y así evitar complicaciones en el organismo.

Bagheera nos cuenta que durante el encierro es normal que aumente nuestra ansiedad y estrés, lo que muchas veces se manifiesta como hambre, pero es importante aprender a diferenciar el hambre de ansiedad con el hambre real. “Cuando se tiene ansiedad “el hambre” ocurre de manera repentina, no se va la sensación luego de comer, por lo general existen alimentos de preferencia en este momento y puede generar un sentimiento de culpa luego de alimentarse. En cambio, el hambre real comienza de una manera más gradual en el tiempo, no hay preferencia alimentaria, genera saciedad y satisfacción al momento de alimentarse” indica. Uno de los tips que entrega la profesional es el mantenerse ocupado para así distraer la mente “Esta es una buena instancia para realizar y aprender cosas nuevas” comenta.

“Si la ansiedad es muy fuerte y sientes la necesidad muy elevada de comer, puedes tener guardado snacks saludables para picotear, como pueden serlo frutas trozadas o en jugo, verduras en forma de bastones como el apio, zanahoria, pepino” señala Catalina, quien además agrega el mantenerse hidratados también ayuda a que el cerebro se mantenga activo y saludable, por lo que es fundamental que siempre tengamos una botellita con agua cerca de nosotros. Finalmente indica que “realizar actividad física, aunque sea 30 minutos al día, ayudará a tu cuerpo y mente liberar tensiones y ansiedad acumulada”.

Toma este tiempo en casa como una oportunidad para mejorar tu alimentación y la de tu familia, atrevanse a probar nuevas recetas o de ser parte de campañas mundiales como “Lunes sin carne”, pronto verás como los sabores de tu menú irán



Entrevista

Proceso para obtener tu especialidad guía o scout

Por @alt.f4.kike y @veritoacosta

En tiempos de pandemia y cuarentena, las actividades que realizamos sábado a sábado han tenido que cambiar y ser adaptadas a las reuniones virtuales que estamos teniendo.

Una de estas actividades son las especialidades, que nos permite trabajar un tema específico de nuestro interés, investigar, practicar y ser especialistas en ello.

Conversamos con la Comisión Nacional de la Rama Guías y la Comisión Nacional de la Rama Scouts para conocer más sobre este tema y cómo se puede hacer desde nuestro hogar.



PASOS de LA ESPECIALIDAD



Elige tu especialidad

- Puedes escoger una especialidad según tus gustos e intereses.
- No hay límites, lo importante es tu trabajo.



¿con quiénes me relaciono?

- De ser necesario, puedes pedir ayuda a un monitor o monitora que conozca más sobre el tema y te pueda ayudar con orientaciones y conocimientos.
- Guiadoras y girigentes ayudan explicando la secuencia de una especialidad y acompañan todo el proceso.



Define objetivos y actividades

- Los objetivos representan la meta a cumplir al final de la especialidad y en base a ellos, se definen las actividades necesarias para cumplirlos.
- Monitor/a, guiadoras o dirigentes pueden colaborar en la definición de los objetivos y actividades.

Desarrollo y registro

- Las actividades pueden tener muchas formas: talleres, juegos, tutoriales, investigación, etc. Algunas las puedes compartir con tu familia, amigos, patrulla, unidad, etc. Mediante videollamadas, tutoriales o fotos.
- Cada una de las actividades, ayuda a conseguir los objetivos de la especialidad, por ello es importante evaluarlas con guadoras, dirigentes o tu monitor/a.

Evaluación final

- Terminadas las actividades propuestas para la obtención de la especialidad, evalúas el logro de los objetivos junto a tu monitor/a o guadoras y dirigentes que te acompañaron en el proceso.

¿Dónde se registra el proceso?

- Los avances y/ resultados pueden registrarse en el **Mapa de Especialidades** o en alguna otra herramienta que mejor le acomode a la guía o scout. En el caso de las guías hay espacio para ello en el **Diario de los Desafíos**.

Fin de la especialidad

Si la guía o scout considera logrados los objetivos propuestos, finaliza la especialidad. En caso contrario, puede plantearse más actividades por realizar.



Ten presente...

Las actividades se pueden realizar de forma individual o colectiva y se puedes incorporar algunas al calendario de la patrulla o unidad si lo deseas.

Es muy probable que el desarrollo de tu especialidad también te permita avanzar desafíos en algún territorio de desarrollo. ¡Márcalo en tu diario de los desafíos o bitácora!

No existe un tiempo determinado para obtener una especialidad, cada guía y scout establece sus parámetros.

Orientaciones para guadoras y dirigentes

¿Qué pasa si no encuentra o no considera necesario monitor(a)?
Conversa con la guía o scout para que tú lo apoyes en el proceso.

Guías y scouts podrán profundizar y ser autodidactas investigando y apoyándose en libros, revistas o explorando tutoriales, blogs, redes sociales, etc.

Al término de la especialidad, pueden hacer una ceremonia online para entregar la insignia. Recuerda que si la insignia no está a la venta, la pueden diseñar y fabricar.

Guías y scouts podrán mostrar sus avances o hacer participe a la patrulla o unidad de sus actividades. Pueden utilizar recursos de Gsuite u otros como pizarras interactivas, video llamadas o tutoriales para estas actividades.

Acuerda una plataforma virtual u otro medio que sea cómodo para conectarte y conversar con tu monitor/a, y la guadora o dirigente que apoya el proceso.

Si eres guadora o dirigente puedes profundizar en los manuales de rama o en el documento "Sistema de especialidades", lo encontrarás en www.guiasyscoutschile.cl en la sección de las ramas guías y scouts.

Cualquier duda pueden escribirnos a guias@guiasyscoutschile.cl y scouts@guiasyscoutschile.cl

Aportes vía @agschile

Historias de Campamento

Añoramos acampar y tener actividades como lo conocemos ¡no lo negamos! Pero hoy es importante quedarnos en casa para cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean.

Es por eso que creamos esta sección de forma permanente en la revis, para que todos y todas compartan su historia. De esta forma nos conocemos y nos acompañamos a la distancia.

Cada semana pediremos que compartan su historia vía nuestro instagram @agschile.

Hola! La semana pasada hice un scaperoom virtual, escondi pistas, lentejuelas, llaves y números telefónicos a los cuales llamar para que te entreguen pistas. Para escapar tenían que encontrar 8 llaves, como lo hacían? yo me movía donde ellos me dijeran de mi pieza y si veían algo que sospechaban que podía esconder una pista me decían que inspeccionará tal cosa. Como bonus para preguntar por si estaban perdidos escondi lentejuelas de 4 colores en la pieza, si encontraban cierta cantidad de lentejuelas de cierto color tenían un punto, con dos puntos podían acceder a una pista.

Por @tere_fernandez_



Aportes vía @agschile

¡SALUDOS PARA LA COMUNIDAD!

Casa semaba pediremos saludos vía nuestro instagram @agschile.

¡Atentos a las historias!

Saludos a la compañía
Nehuenpu-zomo las
amo su dirigente 🥰🥰
🥰🥰 Moyox

Saludos a Grupo Kenia
Distrito Mapurayen
La florida/Santiago

Un gran saludo a las
manadas del distrito
Mapurayen, Zona Stgo
La Florida 🙌🐾

NUESTRO GRUPO
SCOUT NAHUELMILLA
CUMPLE 24 AÑOS,
ESTAMOS FELICES 🥰

Un saludo a la
Bandada Golondrinas
de la Luz del grupo
Anturukawe del distrito
de Valpo

Un gran abrazo al
Grupo José Chaminade
al celebrar sus 30 años.

Un saludo a mis
hermanos scout grupo
apache Llayllay los
extraño mucho y
espero pronto juntos

Saludos al grupo kenia
del distrito mapurayen,
ya volveremos hacer
danzas

Un gran abrazo a mi
hermoso grupo
nahuelmilla y más aún
al clan lofkudauche ❤️

Un saludo a la
Bandada Rangí del
GGS Vairua 🖤💛

un saludo al grupo
Puelmapu de macul ❤️

Un saludo al mejor
grupo!! Guías y Scouts
Santa María 🙌 de la
ciudad de los Ángeles!!

Un saludo a la
avanzada Koihüeche
del grupo Nuestra
Señora de la Divina
Providencia 🖤

A la manada seeonee
del grupo Don Bosco
de Punta Arenas que
cumplen 51 añitos!

Sldos para los lobatos
de la Manada Can
Mayor, ggs Sol
Naciente, distrito
QN CN

Saludos al montul
chefe de la flower 🧡💚

Recetas de cocina



Kuchen de manzanas

Para el relleno:

- 4 unidades de manzanas peladas
- ½ taza de azúcar granulada
- ¼ cucharada postre de canela en polvo
- ¼ taza de harina tamizada

Para la masa:

- 2 tazas de harina tamizada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 125 gramos de mantequilla
- 1 unidad de yema de huevo
- 1 chorro de agua fría
- 1 unidad de huevo batido para pintar



Foto por @suricatta

Procedimiento:

- Cortar las manzanas en gajos finos y mezclarlos con el azúcar, la canela en polvo y un poquito de harina. Resérvalo para más adelante.
 - Para hacer la masa del kuchen mezclamos la harina con el polvo de hornear y la pizca de sal. Luego, incorporamos la mantequilla y la yema de huevo y mezclamos hasta obtener una masa con una textura suave y harinosa.
 - Vertimos el agua con una cuchara hasta que la masa se una por completo y se torne compacta. De la masa total retiramos 1/4 parte y la reservamos para más adelante. Extendemos el resto de masa con un rodillo hasta formar una capa fina. Luego colocamos la masa en el molde de manera que sobresalga por los bordes.
- Ahora, incorporamos el relleno que preparamos con las manzanas y repartimos bien por toda la masa. Cogemos la masa que reservamos, la estiramos y cortamos tiras finas. Coloca estas tiras sobre el relleno de manera que formen una cuadrícula.
- finalmente pintamos todo el kuchen con el huevo batido. Luego, horneamos durante 45-50 minutos a 180 °C, hasta que esté ligeramente dorada. Retiramos del horno y dejamos enfriar. Prepara un rico té y ¡disfruta de un momento dulce!

¿Sabías que...?

NUDO LLANO



NUDO LLANO

El nudo llano o rizo es uno de los nudos marinos más básicos que podemos aprender. Su utilidad principal es unir dos cabos (puntas de una cuerda) del mismo grosor y del mismo tipo que vayan a trabajar en tensión. Es un nudo sencillo, fácil de hacer y deshacer.

Consiste en dos nudos simples anudados en direcciones opuestas, de forma que el chicote vuelva paralelo a su firme. Es un nudo básico y muy útil. También se ha utilizado desde la antigüedad para atar los cinturones y las fajas. Un uso moderno de esta manera incluye atar el obi (o cinturón) de un keikogi de artes marciales.

Nuestra revista tiene el nombre de este nudo por su sencillez y antigüedad dentro del Movimiento Guía y Scout.

NUDO LLANO

Es un nudo resistente fácil de desatar aún cuando la sogá esté húmeda.

1. Cruzar el cabo de la derecha por encima y luego por debajo del cabo de la izquierda.



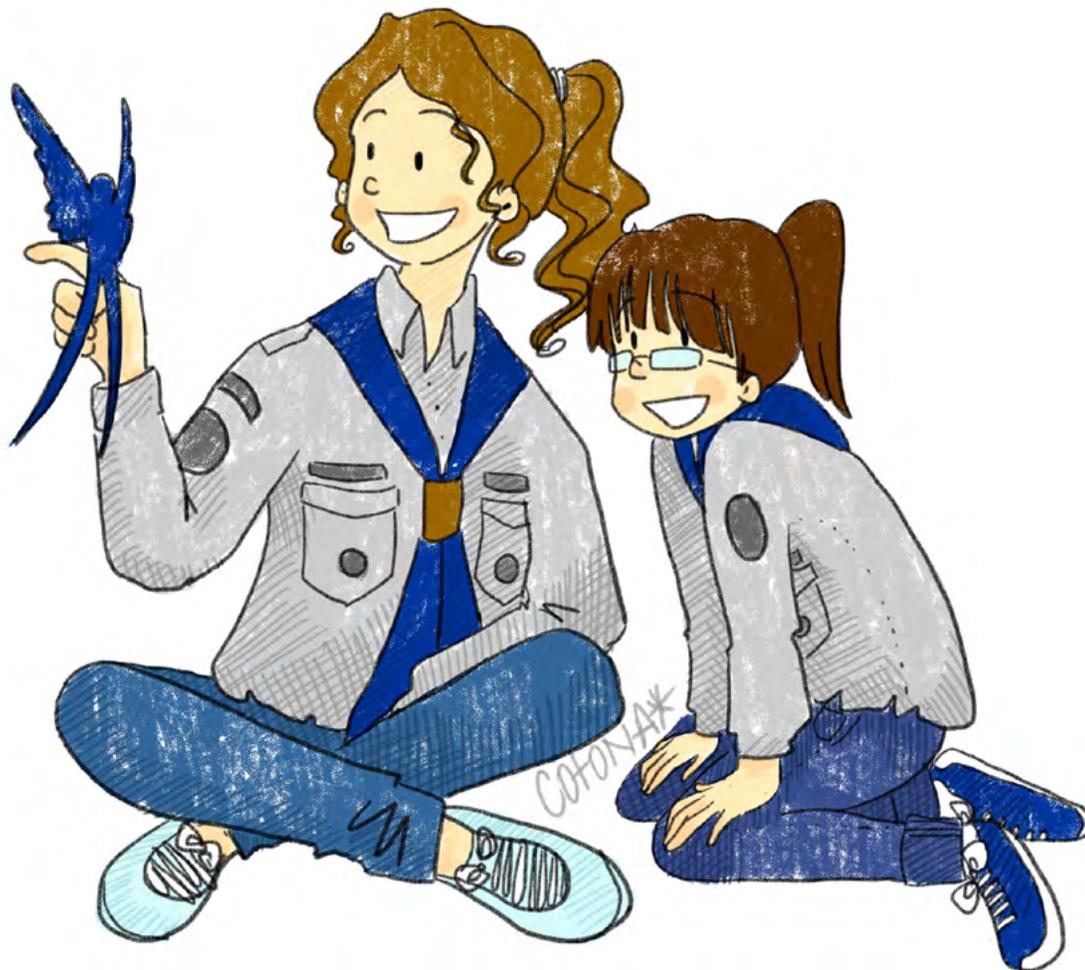
2. Tomar el extremo izquierdo, cruzarlo por encima y luego por debajo del derecho.



3. Tirar de ambos extremos para ajustar el nudo.



Próxima Edición



En nuestra próxima edición :

- ¡Propuestas de nuestros lectores! Recuerda enviar tus aportes a comunicaciones@guiasyscoutschile.cl
- Entrevistas a adultos y jóvenes que nos inspiran
- Recetas de cocinas pensadas en toda la familia
- Talleres, juegos y más

REVISTA Elano



#YOMEQUEDEOCASO

Diseño y dirección de contenido

@veritoacosta

@alt.f4.kike

@_suricatta

Montaje

@srta_cotona

Logo

@jossitocastor

Edición n° 11

27 de Junio de 2020

Publicación temporal



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE