



¡UN CAMPAMENTO SALUDABLE COMIENZA Y TERMINA EN CASA!

La Asociación Mexicana de Campamentos (AMC) recomienda lo siguiente para ayudar a que tu hijo(a) viva una gran experiencia de campamento.



1. Salud física y emocional

Revisa los criterios que el campamento de tu elección aplica en cuanto a salud física y emocional, así como sus reglamentos, expectativas de comportamiento, las interacciones sociales y funcionamiento dentro de un entorno comunitario.



3. Respuesta Emocional

¿Consideras que en el campamento puede haber situaciones que podrían provocar una fuerte respuesta emocional de tu hijo(a)? Si tu hijo(a) tiene problemas para socializar o algún padecimiento de salud mental o emocional, habla con un representante antes del inicio del campamento, esto puede ayudar a minimizar, mas no eliminar, problemas potenciales.

2. Signos de enfermedad

Si tu hijo(a) muestra signos de enfermedad como fiebre, vómito, diarrea, secreción nasal, sarpullido y/o tos/estornudos, por favor mantenlo en casa, no lo envíes de campamento y comunícate con los directivos o doctores del camp. Esto reduce en gran medida la propagación de enfermedades contagiosas en el campamento, pero también apoya la recuperación de tu hijo(a). Conoce la política de tu campamento sobre enfermedades y asistencia al campamento.



4. Comunicación camper-staff

Habla con tu hijo(a) acerca de contarle a su consejero, coordinador, servicio médico o al director del campamento acerca de los problemas o cosas que le molestan, confunden o incomodan en el campamento. Estas personas pueden ser muy útiles mientras tu hijo(a) se acostumbra a estar lejos de casa y aprende a resolver problemas. Ningún miembro del staff podrá ser de ayuda si no conoce su problema. Así que motiva a tu hijo a que hable.



5. Días de camp

Infórmale a tu hijo(a) cuántos días estará fuera de casa.





6. Platica con tu hijo(a)

Habla clara y abiertamente con tu hijo(a) sobre cómo reconocer y abordar un posible abuso ya sea que venga de otro campista o de un adulto:

a) Identificar



Que sepa identificar lugares y acciones públicas y privadas: Bañarse y cambiarse es una acción privada; jugar fútbol es una acción pública.

b) Decir “no”



Enséñale a identificar contacto, actitudes, conversaciones y juegos inadecuados, que se sienta seguro/a de decir “no” y reportar cualquier situación de este tipo.

c) Espacio privado



Enséñale cómo deben respetar su cuerpo y como nadie puede invadir su espacio privado. Utiliza los nombres correctos de las partes del cuerpo. (Nadie debe tocar su cuerpo, nadie debe desnudarse enfrente de otras personas, debe bañarse solo/a, nadie más debe dormir ni acostarse en su cama, nadie debe cargarlo/a, sentarse en las piernas, hacerle pío, masaje, abrazos prolongados, luchitas, cosquillas, etc).

d) Regla de tres



Hazle saber que nunca debe estar solo/a con otra persona, ya sea otro camper o adulto, siempre debe respetar la “regla de tres”, es decir en situaciones donde no pueda ser visto/a o escuchado/a por más personas, deben estar siempre tres personas.

Absolutamente nadie debe llevarlo/a a lugares aislados dentro del campamento.

e) Favoritismo



Házle saber que nadie debe mostrarle que es el/la favorito/a o consentido/a, que no debe aceptar regalos continuos de alguna persona dentro del campamento.

f) Manipulación



Házle saber que nadie debe chantajearlo/a, manipularlo/a ni amenazarlo/a, y que si esto sucede debe acudir de inmediato con la persona indicada o con quien más confíe.

g) Siempre con el grupo



Hazle saber que nadie puede llevarlo/a a lugares aislados ni invitarle a que participe en juegos o situaciones que lo hagan sentir incómodo/a o confundido/a. Solo debe participar en juegos y actividades del programa del camp.

h) Personas indicadas



Dale los nombres de las personas indicadas con quien podrá acudir ante cualquier situación de incomodidad, confusión o tristeza.



7. Cuidarse a sí mismo

Habla con tu hijo(a) sobre cómo debe cuidarse a sí mismo/a en el campamento. Esto incluye comer bien, dormir suficiente y hacer amigos.

8. Necesidades especiales

Deja por escrito las necesidades especiales de alimentación, tratamientos médicos y cuidados especiales de tu hijo(a) y asegúrate que hayan sido bien comprendidos y sean debidamente atendidos por el staff del campamento.



9. Vestimenta

Asegúrate de enviar la vestimenta requerida para las actividades, y hazle entender a tu hijo(a) que el campamento es un entorno más "accidentado" que la ciudad y que debe obedecer a las indicaciones de vestimenta y uso de equipo de seguridad que le marquen sus consejeros.



10. Fatiga

La fatiga influye tanto en las lesiones como en las enfermedades, ¡y el campamento es un lugar muy dinámico! Si tu hijo(a) va a un campamento diurno, asegúrate de que descansa lo suficiente por la noche. Si tu hijo(a) va a un campamento donde se queda a dormir, explícale que el campamento no es como una pijamada; ¡necesitan dormir, no quedarse despiertos toda la noche!



11. Uso de bloqueador y repelente

Recuerda enviar protector solar y repelente adecuado a la ubicación geográfica del campamento. Enséñale a tu hijo(a) cómo aplicarlos y con qué frecuencia hacerlo.

12. Hidratación

No olvides enviar un termo o botella de agua reutilizable. Indica a tu hijo(a) que la rellene frecuentemente durante su estancia en el campamento. Mantenerse hidratado es importante para una experiencia de campamento saludable, algo que tu hijo(a) puede evaluar observando el color de su orina.



13. Información post-camp



Si surge algo después del campamento: ves un sarpullido inusual o tu hijo(a) te comparte una historia inquietante: comunícate con el representante del campamento y házselo saber. Los campamentos son aliados en la formación y bienestar de todos los niños y desean contribuir de manera efectiva con los padres y cuidadores; ¡Compartir información lo hace posible!

