

CENTROS MUNDIALES DE LA AMGS



Equipo creativo:

Kusafiri: Carine Ruremesha

Nuestra Cabaña: Junerkris Chirinos, Andrea Sánchez

Pax Lodge: Liz Tranter

Nuestro Chalet: Ray Davis

Sangam: Adele Lynch

Diseño: Diana Correa

Gracias a Magdalene Thomas,
Jefa de Operaciones Internacionales.

Todos los derechos reservados a
La Asociación Mundial de Guías Scouts,
Mayo de 2020.

MI AVENTURA EN LOS CENTROS MUNDIALES

Bienvenidos al Paquete de Actividades para una Aventura Internacional de la Asociación Mundial de Guías Scouts (AMGS). ¡Aquí encontrarás actividades que te ayudarán a descubrir la aventura perfecta para ti y a prepararte para emprender tus viajes!

Puedes hacer las actividades a tu propio ritmo, por tu cuenta, con tu grupo o con tu familia y amigos. ¡Si te quedas atascado o necesitas más información, puedes ponerte en contacto con los Centros Mundiales a través del sitio web de la AMGS en www.wagggg.org/es/ o seguimos en las redes sociales!

Nos encantaría ver cómo se desarrolla tu aventura, puedes compartirla con nosotros en las redes sociales usando el hashtag: #myworldcentreadventure



LOS CENTROS MUNDIALES

¿Sabes que la AMGS tiene cinco Centros Mundiales? Son: Sangam en la India, Pax Lodge en el Reino Unido, Nuestra Cabaña en México, Nuestro Chalet en Suiza, y Kusafiri que se mueve alrededor de África.



¿QUE ES UN CENTRO MUNDIAL ?

Los Centros Mundiales ofrecen a las Guías la oportunidad de su vida – una aventura internacional en la que pueden hacer nuevos amigos y emprender su propio viaje de descubrimiento personal.

La AMGS tiene 10 millones de miembros en 150 países diferentes. Uno de los aspectos más destacados de ser una Guía, es poder participar en las oportunidades internacionales – conocer nuevos países y culturas y hacer nuevos amigos de todo el mundo. Viajar a un Centro Mundial te permite experimentar esto y más!

Ubicados en todo el mundo, cada Centro Mundial ofrece una experiencia única para las Guías que sienten curiosidad por el mundo que les rodea.

Ofrecen oportunidades y experiencias que se adaptan a tus necesidades y a las de tu grupo, ya sea visitando solo por un día, participando en un evento o formando parte del equipo de voluntarios/pasantes a más largo plazo.

Los Centros Mundiales están abiertos a miembros y no miembros del Guidismo y Escultismo, grupos, familias y huéspedes independientes de todas las edades y géneros.



NUESTRO CHALET – Desde 1932 Nuestro Chalet ha ayudado a Guías de todo el mundo a desafiarse a sí mismas y desarrollar nuevas habilidades en el increíble entorno de los Alpes suizos.



SANGAM– Ubicado en Pune, India. Sangam ofrece excelentes oportunidades internacionales para el aprendizaje permanente, la acción comunitaria y la transformación personal. La palabra Sangam significa “reunirse” en la antigua lengua del sánscrito. Desde 1966, el Centro ha sido un lugar seguro para que los miembros del Guidismo y Escultismo se reúnan y compartan sus culturas y experiencias.



KUSAFRI - no tiene un lugar fijo, pero cambia de ubicación en toda la región de África para cada evento que organiza. Utilizando las instalaciones existentes, su enfoque innovador permite que muchas más niñas y mujeres jóvenes de todo el continente participen en las experiencias internacionales que cambian la vida, ofrecidas por la AMGS.



NUESTRA CABAÑA - ubicada en la “Ciudad de la Eterna Primavera”, Cuernavaca, México. Nuestra Cabaña es el lugar donde los “sueños se hacen realidad”. Desde su apertura en 1957, Nuestra Cabaña ha estado dando la bienvenida a guías de todo el mundo, ofreciendo una gama de actividades y programas centrados en la amistad internacional, el desafío, la aventura, el autodesarrollo y, sobre todo, ¡la diversión!



PAX LODGE - Pax Lodge se inauguró oficialmente en Londres, en 1991. Años antes la Jefa Guía Mundial había soñado que un día la Oficina Mundial y el Centro Mundial de Londres se unirían de nuevo en el mismo lugar. Este sueño se hizo realidad cuando Pax Lodge fue inaugurado oficialmente.

Estas son todas las actividades que puedes encontrar en este paquete. Puedes elegir completarlas todas o simplemente hacer las que sean más relevantes para ti. ¡Disfruta preparándote para tu Aventura Internacional!

CONTENIDO

SECCION 1: COMENZANDO TU AVENTURA INTERNACIONAL 5

- ¡Crea tu escudo!.....5
- ¡Decidiendo qué Centro Mundial visitar y qué hacer!.....7
- Voluntariado en un Centro Mundial14

SECCION 2: PLANEANDO TU AVENTURA INTERNACIONAL.. 16

- Identificando los costos25
- Construyendo tu red de apoyo.....29
- Celebrando las Culturas.....33

SECCION 3: CONSTRUYENDO HABILIDADES PARA TU AVENTURA INTERNACIONAL.....35

- Usando el transporte público.....35
- ¡Empaca tus maletas!.....38
- Amigos Internacionales40
- Habilidades de Resiliencia44
- Cuidado Personal.....46

SECCION 4:LISTOS PARA IRNOS 49

- ¡Vámonos!.....49

SECCION 5: ¡ REFLEXIONA Y APRENDE DE TU AVENTURA INTERNACIONAL ! 50

- Reflexión.....50

COMENZANDO TU AVENTURA INTERNACIONAL

¡CREA TU ESCUDO!

¡Un viaje internacional a un Centro Mundial es una gran aventura! Hay muchas maneras en que una experiencia de viaje internacional puede ayudarte a desarrollar nuevas habilidades, descubrir otras formas de pensar y encontrar nuevas pasiones.

A continuación, encontrarás el dibujo de un escudo de armas. Los escudos de armas se utilizan para mostrar logros, valores o lemas. A lo largo de este paquete de actividades, encontrarás actividades que te ayudarán a crear tu propio escudo de viaje. Comencemos por llenar la parte superior del escudo con los valores o ideas que son de importancia para ti. Puedes escribir o dibujar tus ideas.

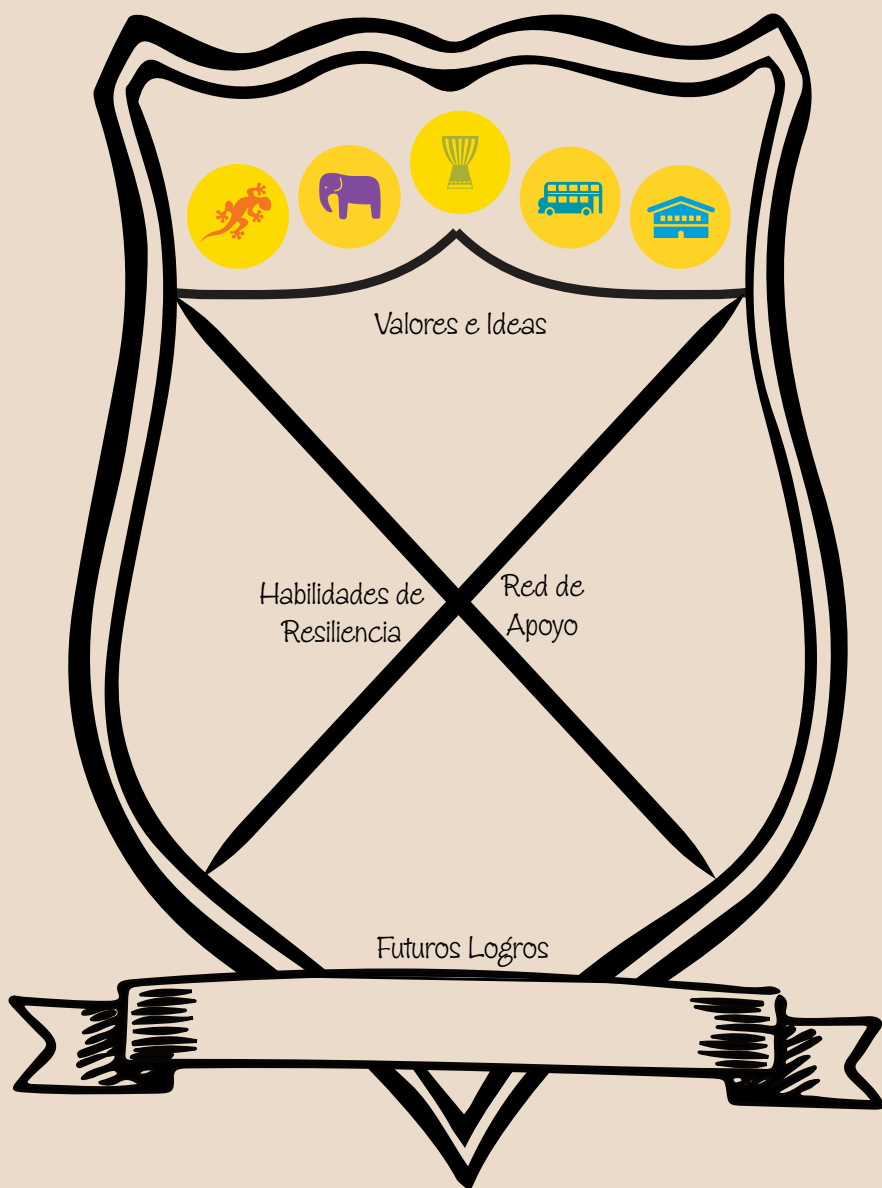
Piensa en los valores que podrían verse influenciados por los viajes internacionales. Por ejemplo, tal vez tú valoras las amistades- los viajes internacionales te permitirán conocer personas de diferentes países y culturas y hacer nuevos amigos. O quizás valoras tus habilidades de liderazgo — los viajes internacionales ofrecen muchas oportunidades para desarrollar habilidades de liderazgo y ponerte a prueba como líder en un nuevo entorno. Si tienes dificultades para obtener ideas, pregunta a tu familia o amigos, ¿Qué es lo que valoran de ti? Y luego piensa en cómo esos rasgos o habilidades podrían beneficiarse de una experiencia de viaje internacional.

Este video también puede darte algunas ideas — Miranda de Australia ha visitado los Centros Mundiales como voluntario y como líder de grupo y comparte lo que piensa sobre los beneficios de su viaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=XSpun-vPXixc>



MI ESCUDO



¡ DECIDIENDO QUE CENTRO MUNDIAL VISITAR Y QUE HACER !

¿Sabes qué oportunidades ofrece cada uno de los Centros Mundiales para las Guías y Scouts? Si no, en las siguientes páginas de este Paquete, tenemos diagramas de decisión que pueden ayudarte a decidir qué Centro Mundial (o Centros) te gustaría visitar. También pueden ayudarte a pensar si deseas visitarlo como voluntario, como participante en un evento o como huésped independiente.

Una vez que trabajes en los diagramas de decisión, puede que encuentres que hay un Centro Mundial que está en lo más alto de tu lista para visitar. Puedes tener esto en cuenta mientras trabajas con el resto del Paquete y usar cada actividad para trabajar en la planificación de un viaje a ese Centro Mundial. No te preocupes si no puedes decidirte por un Centro Mundial o por la oportunidad que te gustaría experimentar (voluntariado o visita). ¡También puedes trabajar con este Paquete con tus opciones abiertas y prepararte para cualquier aventura de viaje!

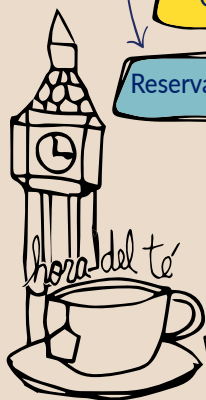
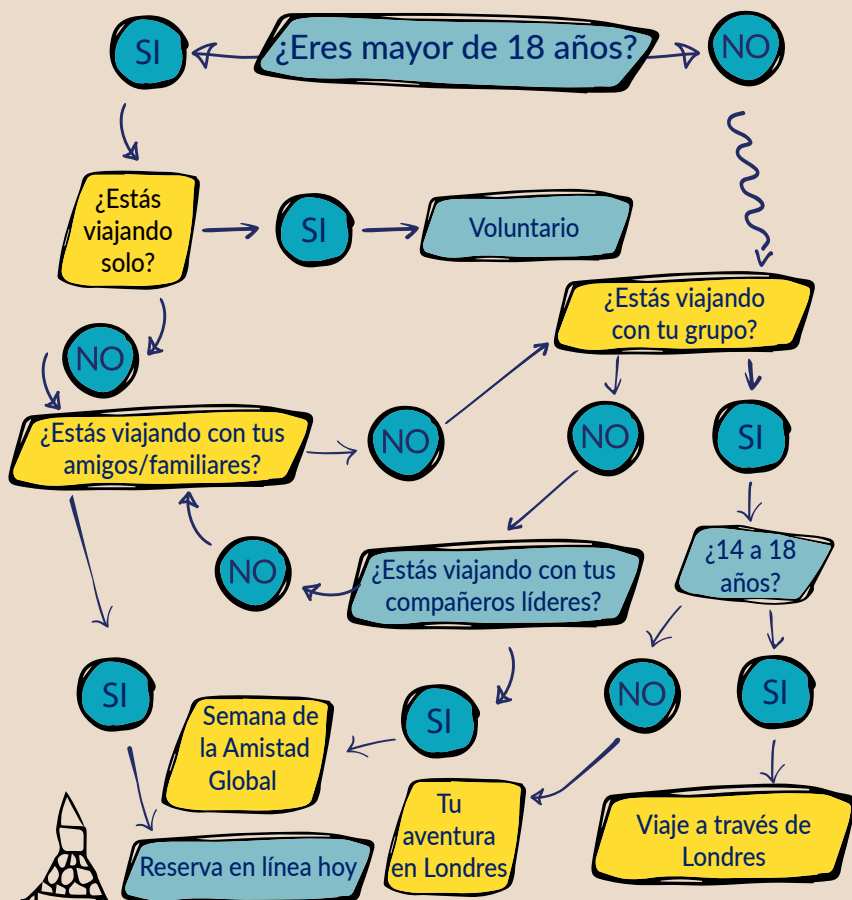
Puedes encontrar más detalles de todo lo que sucede en cada Centro Mundial <https://www.wagggg.org/es/our-world/world-centres/> o viendo este magnífico video que destaca todas las brillantes oportunidades que ofrecen los 5 Centros Mundiales.

<https://www.youtube.com/watch?v=5C0mnp5pKCw&t=308s>

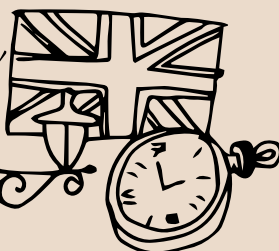




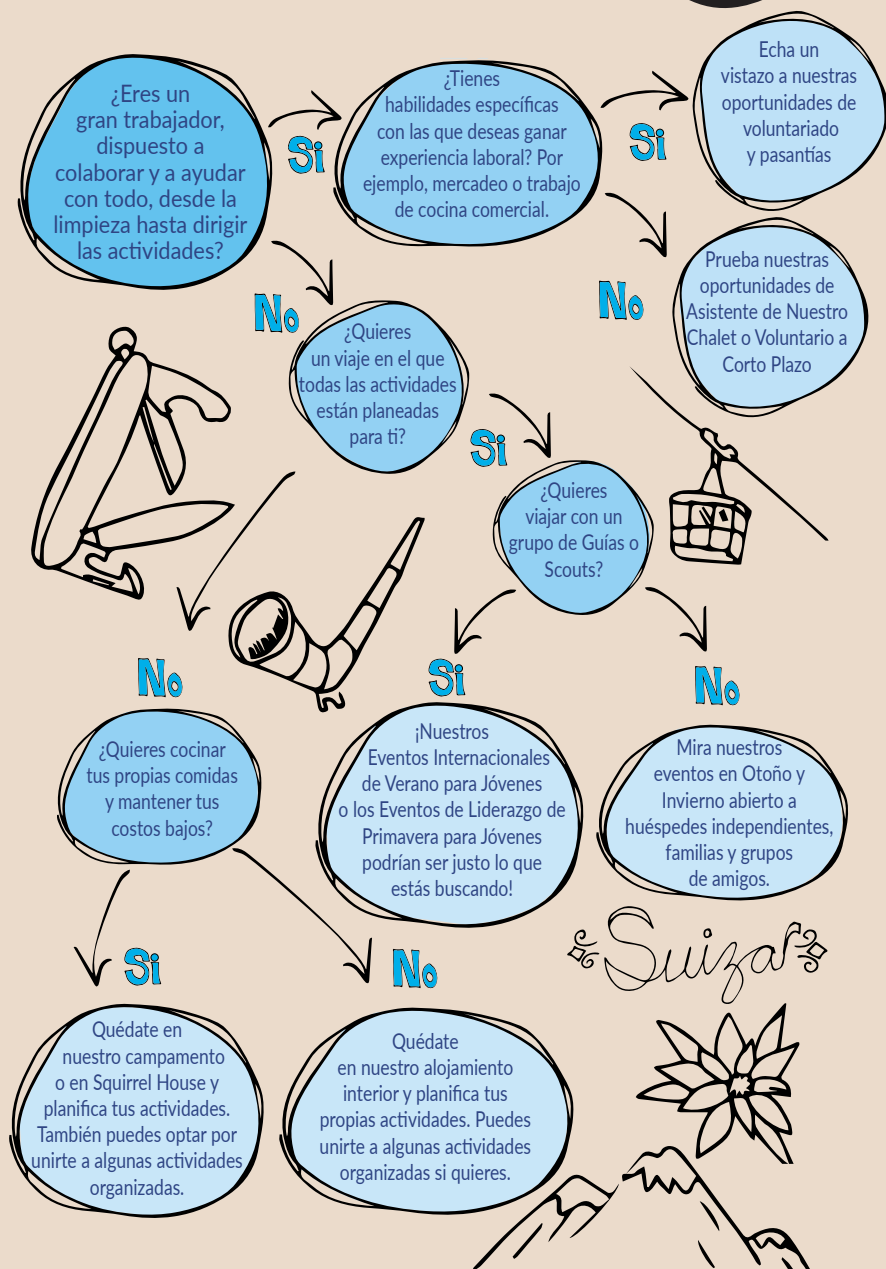
¿TE GUSTARÍA VISITAR PAX LODGE?



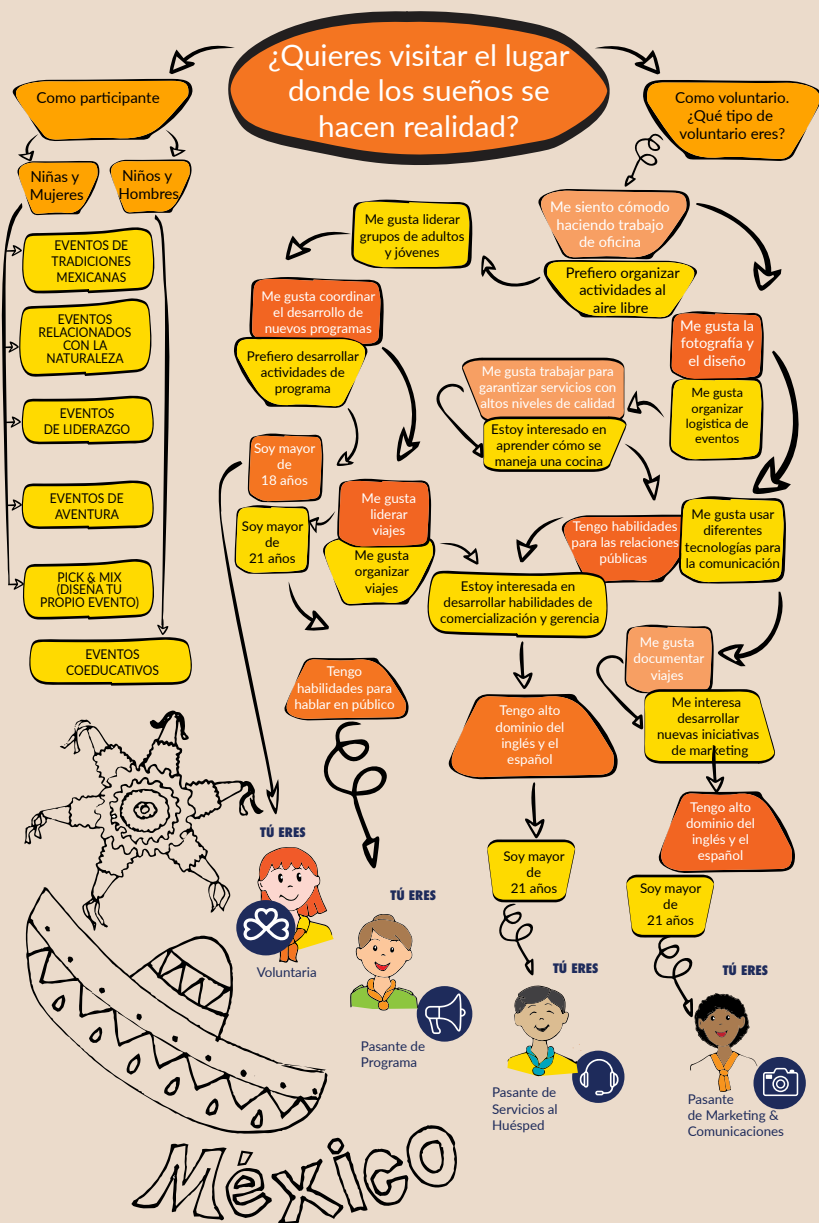
Británico
LONDRES



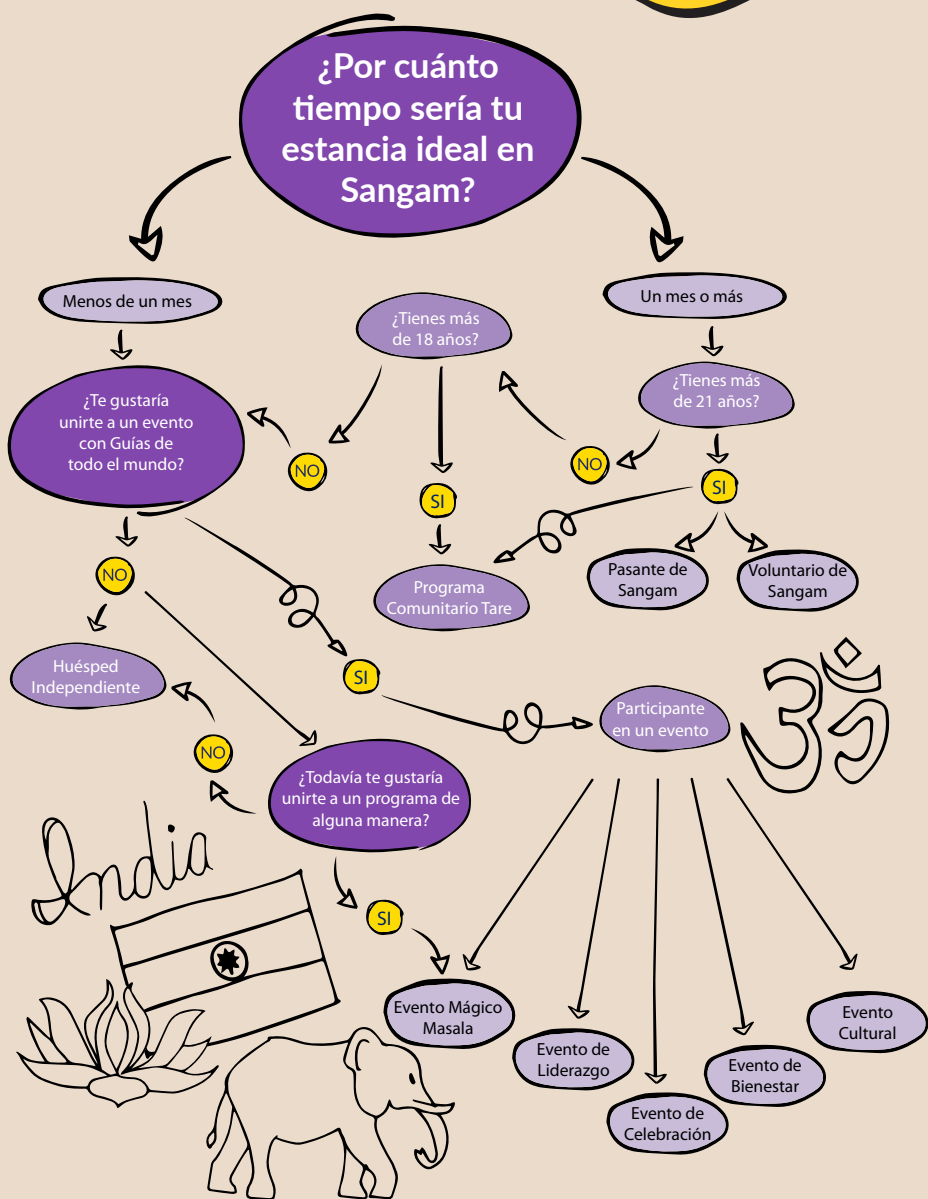
¿QUIZÁS NUESTRO CHALET?



¿QUÉ TAL NUESTRA CABAÑA?



¿O PODRÍA SER SANGAM?



¿Y KUSAFIRI?



¿Has estado
en Kusafiri?

SI

NO

¿Te gustaría
volver a
visitarnos?

¿Te gustaría
viajar por la
región de
África con
Kusafiri?

NO

SI

NO

¡Anima
a un
amigo
a unirse!

Únete a
los Amigos
de Kusafiri
AMGS

Mantente
atento
a nuestras
oportunidades
de
voluntariado

Sumérgete
en la cultura
africana mientras
creas conexiones de
por vida. Mantente
atento a las nuevas
fechas de nuestro
próximo
evento en
Ghana.

Únete
a nuestra
experiencia
virtual - Sigue
nuestra página
de Facebook
para más
información



ÁFRICA

VOLUNTARIADO EN UN CENTRO MUNDIAL

Si tu diagrama de decisiones te lleva a estar interesado en el voluntariado, te complacerá saber que todos los Centros Mundiales ofrecen oportunidades de voluntariado como parte de nuestros Programas de Desarrollo de Liderazgo! Nuestros Programas de Desarrollo de Liderazgo están diseñados para ofrecerte una oportunidad de compartir tus habilidades y adquirir otras nuevas dentro de un entorno internacional.

Cada Centro Mundial ofrece oportunidades de voluntariado con funciones y responsabilidades únicas y tienen diferentes requisitos, como la edad y los compromisos de duración de estancia mínima.

Nuestro Chalet: <https://bit.ly/OCHvols-SP>

Sangam: <https://bit.ly/SGMvols-SP>

Nuestra Cabaña: <http://bit.ly/NCvoluntarias>

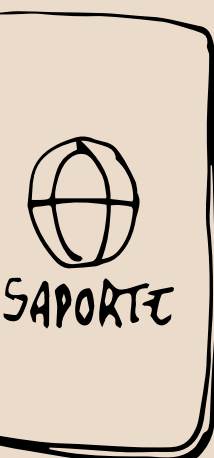
Pax Lodge: <https://bit.ly/PXLvols-SP>

Kusafiri: para oportunidades de voluntariado para Kusafiri visita su página de Facebook
<https://www.facebook.com/kusafiriworldcentre/>

Comparte tus hallazgos con tus amigos Guías y Scouts, ya sea en persona o a través de un video o póster.



Ahora que sabes acerca de las oportunidades disponibles, es el momento de empezar a pensar en tu postulación! Ya sea que estés pensando en postularte ahora o en el futuro, es un buen momento para reflexionar sobre cómo puede ser la experiencia.



Paso uno: En una hoja de papel, dibuja el contorno de una persona que te represente.

Paso dos: Dentro de la persona, escribe todas tus habilidades, cualidades y experiencias, que crees que te ayudarían en una experiencia de voluntariado en un Centro Mundial.

Estas pueden ser:

- Rasgos de personalidad – por ejemplo, ser trabajador o amistoso
- Experiencias pasadas – por ejemplo, ser Guía o Scout, experiencias internacionales previas
- Habilidades musicales / creativas, por ejemplo, ser capaz de dirigir una canción de fogata
- Tu pasión por el Guidismo / Escultismo – ¿Por qué te encanta ser Guía o Scout?
- Experiencias de la escuela o el trabajo, por ejemplo, cualquier cosa específica que pueda ayudarte en un rol- trabajar en un proyecto de equipo, cronometraje, habilidades en informática, etc.
- En la parte exterior de la persona piensa en todas las cosas que te gustaría obtener de la experiencia.

Es posible que desees pensar en cómo el voluntariado podría ayudarte en la escuela, trabajo o futura carrera desarrollando nuevas habilidades y experiencias, como por ejemplo:

- Habilidades de liderazgo
- Confianza
- Amistad internacional



Guarda tu hoja de papel en lugar seguro- ¡esta puede ayudarte a completar un formato de postulación para un Centro Mundial! Si no contiene información personal detallada (como el nombre de tu escuela o lugar de trabajo), puedes compartirlo en las redes sociales usando #myworldcentreadventure

¡Esperamos recibir pronto tu solicitud en un Centro Mundial!

PLANEANDO TU AVENTURA INTERNACIONAL

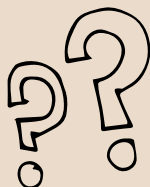
La posibilidad de viajar a otro país puede ser enormemente estimulante y completamente abrumadora. Planificar bien puede hacer que un viaje sea más manejable y ayudarte a sacar el máximo provecho de tu experiencia internacional.

En esta actividad, encontrarás una lista de verificación completa que tiene todo lo que necesitas para planificar y organizar tu viaje y así poder disfrutar de la experiencia de visitar los Centros Mundiales.



Ya has usado los diagramas de decisión para elegir el Centro Mundial adecuado para ti. ¡Ahora es el momento de planificar tu viaje! Puedes usar el tablero que está al final de ésta actividad para planearlo— ¡asegúrate de marcar cada paso!

DECIDE EL MOTIVO DE TU VIAJE



El preguntarte cuál es el propósito de tu viaje te ayudará a dar forma a la experiencia. ¿Quieres desarrollar nuevas habilidades y tener nuevas experiencias?, ¿estás buscando una oportunidad emocionante para ser voluntario en el extranjero?, ¿quieres hacer amigos para toda la vida de alrededor del mundo?, ¿estás interesado en una cultura o región en particular?. Llenar la primera parte de tu escudo de viaje ya te ha llevado a empezar a pensar en esto.

HAZ TU INVESTIGACION



Uno de los pasos más emocionantes al planificar un viaje internacional es investigar los lugares a los que deseas viajar. Lee reseñas, guías de viajes, blogs de antiguos participantes y voluntarios. Puedes visitar los sitios web de los Centros Mundiales de la AMGS, donde tienen una lista de eventos, oportunidades disponibles y costos. En esta etapa, no tienes que planificar todo, pero te será útil comenzar una lista de "imprescindibles". No olvides anotar los plazos para mandar tu solicitud a los puestos de voluntarios o becas.

COSTO APROXIMADO

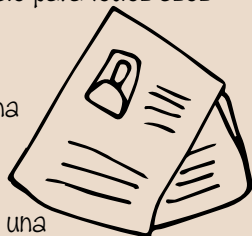
Esto depende de la duración de tu viaje y del tipo de experiencias que deseas tener. Más adelante en este paquete, pensarás en diferentes maneras de financiar tu viaje y qué costos son esenciales.



DOCUMENTOS

- Pasaporte: Debido a que vas a viajar internacionalmente, tienes que tener uno. Si no tienes un pasaporte, es el momento de solicitar uno. Si ya tienes uno, ahora es un buen momento para comprobar la fecha de vencimiento. Muchos países no te permitirán entrar si tu pasaporte expira dentro de los seis meses de la fecha final de tu viaje. Además, asegúrate de que tienes suficiente espacio para todos esos nuevos sellos que estarás coleccionando.

-Visa: Algunos países exigen que solicites y que pagues una visa. Ciertos países te permiten pagar tu visa por adelantado en línea, otros países te permiten pagar a tu llegada al aeropuerto, y para otros países, no necesitarás una visa en absoluto (solo un pasaporte). La forma más fácil de averiguar si necesitarás o no una visa es buscando en línea "requisitos de visa para [país que desea visitar] para los ciudadanos de [tu país]".



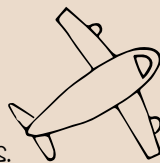
¡RESERVA TU LUGAR!



¡Es hora de reservar tu lugar! Ve al sitio web del Centro Mundial que deseas visitar para saber cómo reservar tu lugar.

Puede ser que desees visitarlo por un día, asistir a un evento existente en el cual reservarás o puedes organizarte con el Centro Mundial para crear un evento personalizado para tu grupo. Si estás postulándote para ser voluntario/pasante, entonces necesitas seguir las instrucciones dadas en el proceso de postulación.

VUELOS



En esta etapa, es el momento perfecto para reservar tus vuelos. Mira la fecha de reservación de tu evento o los días en los que vas a ser voluntario e investiga todas las posibilidades de vuelo para tu viaje. Cuando estés buscando, localiza diferentes aeropuertos de los que puedes entrar y salir para llegar a tu destino, fechas de viaje, así como aerolíneas para tratar de conseguir una buena oferta. Google Vuelos es una herramienta fácil para comparar vuelos de diferentes aerolíneas y múltiples aeropuertos.



SALUD

- Haz tu investigación: Revisa el sitio web del Departamento de Salud de tu país. Muchos gobiernos tienen una lista de países y las vacunas requeridas y recomendadas. No olvides investigar el/los lugar(es) específico(s) que visitarás para obtener más información sobre salud, las precauciones de seguridad y las advertencias.
- Consulta a tu médico: Haz una cita con tu médico para hablar sobre tu viaje, recuerda compartir cualquier actividad o excursión que hayas planeado. Obtén todas las vacunas recomendadas y medicamentos de viaje, y asegúrate de solicitar un certificado internacional de vacunación. Es necesario discutir cualquier condición médica existente y cómo manejarla en el extranjero.

CONSEJO: Crea tu propio botiquín de salud de viaje para mantenerte saludable en el camino. Considera medicamentos de venta libre como antihistamínicos y medicamentos contra la diarrea, suministros médicos como anteojos, lentes de contacto, epinefrina o inhaladores.

COMPRA UN SEGURO DE VIAJE

El seguro de viaje es una de las cosas más importantes que hay que recordar cuando se planea cualquier tipo de viaje. Deberías contratar un seguro de viaje tan pronto como pagues el alojamiento o los vuelos. De esa manera, estarás cubierto si necesitas cancelar antes de viajar. Si vas a participar en actividades de aventura, asegúrate de especificarlo en tu póliza de seguro. En la sección de financiación de este paquete, encontrarás más información sobre este tema.





ITINERARIO

Después de haber reservado tus vuelos, es el momento de hacer un itinerario detallado en torno a las actividades “imprescindibles” que creaste al inicio. Comprueba qué actividades y excursiones están incluidas durante tu estancia en el Centro Mundial y, a continuación, crea tu itinerario para antes o después de tu visita. Para obtener más información, puedes contactar por correo electrónico a los Coordinadores de Servicios al Huésped; siempre están dispuestos a ayudarte con información sobre qué visitar, transporte, costos, etc.

RESERVA ALOJAMIENTO PARA ANTES Y/O DESPUÉS

Si planeas visitar otros lugares antes y/o después de tu viaje a un Centro Mundial, ahora que sabes qué actividades harás cada día y dónde pasarás la mayor parte de tu tiempo, es mucho más fácil decidir dónde quieres quedarte. Reserva tu alojamiento cerca de las cosas que deseas hacer; así no perderás tiempo o dinero yendo y viniendo de tu hotel cada día.

RESERVA EL TRANSPORTE

¿Vas a una ciudad con buen transporte público? ¿Planeas usar el metro o el subte? ¿Vas a tomar un tren o autobús entre ciudades o volar? Todo esto es bueno para pensar y reservar con antelación, y así no tendrás de qué preocuparte cuando llegues allí. En otra sección de este paquete, encontrarás consejos útiles para planificar los viajes en transporte público.



COMPRAR LOS BOLETOS PARA TUS ACTIVIDADES IMPRESCINDIBLES



Si reservas los boletos con anticipación, te ahorrarás tiempo evitando las filas e incluso podrías conseguir una mejor oferta. Si hay un museo al que sabes que quieres ir, o si hay ciertas actividades como parapente o snorkel, generalmente puedes comprar esos boletos en línea con antelación.

Entonces también podrás completar mejor tu itinerario, y te ahorrará mucho tiempo cuando estés en tu destino.

PLANIFICA TU MEDICACION

Revisa tus medicamentos recetados para ver si te alcanzarán durante tu viaje, luego habla con tu médico para que te reponga cualquier medicamento que necesites y obtén cartas de cualquier medicamento que vayas a llevar contigo.

COMPRA LOS ARTICULOS ESENCIALES PARA TU VIAJE



Dependiendo del lugar a donde viajes y del tipo de actividades que vayas a realizar, es esencial planificar llevar el equipo necesario, así como la ropa adecuada. Ve de compras y busca las mejores ofertas.

Consulta con el Centro Mundial que visitarás sobre lo que es esencial que lleves a tu viaje, para muchos eventos puede que ya tengas todo lo que necesitas o el Centro puede tener ropa y equipo que puedes pedir prestado.

APRENDE SOBRE EL PAIS

Algunos países tienen un código de vestimenta. Piensa en lo que te pondrás y asegúrate de conseguir ropa apropiada para la cultura y el clima.

IDIOMA



Si vas a un país que habla un idioma diferente, es un buen momento para aprender algunas palabras clave básicas como hola, adiós, por favor y gracias de forma previa. Hará la diferencia en tu viaje, además de que te sentirás más conectado con el país.

DOCUMENTOS

Ten copias de tu pasaporte y otros documentos de viaje importantes. Escanéalos y guárdalos digitalmente en



tu teléfono / con alguien en casa- en caso de que todas tus copias se pierdan o sean robadas, tendrás acceso a ellas con una simple llamada telefónica / inicio de sesión.

ESCRIBE UNA LISTA DE ARTICULOS A EMPACAR

Empacar para una nueva aventura puede ser muy abrumador. Saca todo de tu cabeza y ponlo en papel, para así crear una lista de artículos a empacar. Puedes ayudarte usando la información sobre qué empacar de este paquete.



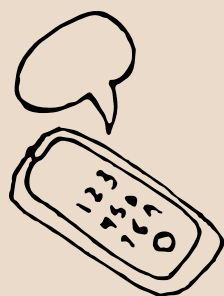
MONEDA



Si es posible hacerlo, organízate, comprueba los tipos de cambio y en tu banco local, obtén una pequeña cantidad de la moneda extranjera antes de viajar, permite al menos una semana para que lo consigas.

NOTIFICA A TU FAMILIA Y AMIGOS

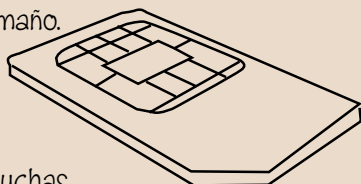
Siempre es una buena idea notificar a tu familia y amigos sobre tu itinerario de viaje para que puedan contactarte mientras viajas.



CONSULTA LAS REGLAS Y RESTRICCIONES DE EQUIPAJE DE LA AEROLINEA

Asegúrate de conocer las restricciones de equipaje de tu aerolínea para evitar pagar cargos adicionales por tu vuelo. Ten en cuenta consultar las normas de cualquier vuelo adicional en un avión pequeño; estas aerolíneas tienen políticas de equipaje más estrictas debido a su menor tamaño.

COMUNICACION ELECTRONICA



- Planes de telefonía celular internacional: Muchas compañías de telefonía celular ofrecen planes internacionales que tienen tarifas de datos y de voz con descuento.

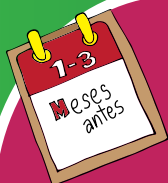


TU VIAJE A UNA AVENTURA

¡La aventura comienza!



Decide el motivo de tu viaje



Reserva el transporte



Reserva el alojamiento para antes y/o después



Itinerario



Compra entradas para tus actividades "imprescindibles"



Compra los artículos esenciales para tu viaje



Aprende sobre el país



Idioma





TURA INTERNACIONAL



- Instalaciones eléctricas y adaptadores internacionales: Aprende qué tipo de adaptadores e instalaciones eléctricas pueden soportar el voltaje adecuado que pudieras necesitar dependiendo de tu destino.



Consulta con el aeropuerto de salida los horarios de llegada recomendados, ya que el proceso de documentación puede tardar más tiempo en viajes internacionales.

¿Estás emocionado? ¡Has llegado hasta aquí! Confía en tu planificación, sigue tus instintos, ¡y tendrás el viaje de tu vida!

Dirígete al aeropuerto, aborda tu avión (¡no olvides tu pasaporte!). El momento ha llegado. Es hora de irte de viaje y tener una experiencia maravillosa ¡Te lo has ganado!



Durante mi estancia aquí, he aprendido mucho sobre mí misma, sobre los diferentes países, la AMGS, mis habilidades de liderazgo y cómo funcionan las cosas en un Centro Mundial. Ha sido una experiencia que guardaré conmigo para siempre.

Todo el personal ha sido muy amable. La comida ha sido increíble y ¡estoy muy feliz de haber tenido la oportunidad de hacer esto!

Sofia Elwe / Suecia
Ex Voluntaria de Programa,
Nuestra Cabaña



IDENTIFICANDO LOS COSTOS

Muchas personas piensan que nunca podrán viajar internacionalmente debido al costo. Los viajes internacionales son costosos, pero la AMGS y los Centros Mundiales quieren ayudar a que las experiencias internacionales sean una posibilidad para todos, independientemente de sus recursos financieros. Esta sección del Paquete de Actividades para una Aventura International te ayudará a comprender los costos de una visita a uno de los Centros Mundiales, qué financiación está disponible y cómo puedes ahorrar dinero para viajar.



Hay muchos costos asociados a los viajes, pero no todos son necesarios. Haz una lista de todas las cosas en las que crees que necesitas gastar dinero si viajas internacionalmente a un Centro Mundial. Una vez que tengas tu lista, imprime la tabla de la siguiente página y escriba los elementos de tu lista en las columnas correspondientes. Si no tienes una impresora, puedes dibujar tu propia tabla.



COSTOS ESENCIALES



COSTOS DESEABLES



COSTOS INNECESARIOS



Tu tabla completa podría verse así:

COSTOS ESENCIALES	COSTOS DESEABLES	COSTOS INNECESARIOS
<ul style="list-style-type: none">-Viaje hacia/desde el Centro Mundial-Cuota de participación del evento-Cuotas de la Visa-Pasaporte-Seguro de Viaje-Fondos de Emergencia	<ul style="list-style-type: none">-Cámara-Visitas o actividades extras-Pequeños recuerdos-Bocadillos extras/ comida local-WiFi	<ul style="list-style-type: none">-Gadgets de viaje-Ropa nueva-Equipos o aparatos especiales

Esto todavía puede parecer intimidante, son muchos los costos en la columna de lo esencial, así que echemos un vistazo rápido a por qué son esenciales y cómo mantener los costos tan bajos como sea posible:

VIAJE HACIA/DESDE EL CENTRO MUNDIAL

¡Tienes que llegar a donde vas! Si vives en el mismo continente que el Centro Mundial que quieres visitar, puede ser mucho más barato viajar en tren o autobús en lugar de avión. Es probable que este siga siendo el mayor gasto de tu viaje.

Los Centros Mundiales tienen a menudo becas de viaje disponibles para ayudar a los voluntarios y a algunos participantes en los eventos a llegar al Centro Mundial. Hay más información sobre las becas más adelante en esta actividad.

CUOTA DE PARTICIPACION DEL EVENTO

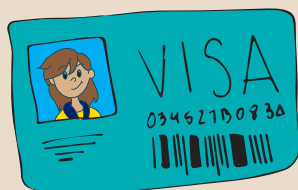
Si deseas asistir a un evento en un Centro Mundial, habrá una cuota que incluye alojamiento, comidas y actividades. Los Centros Mundiales ofrecen una amplia

gama de eventos con muchos precios diferentes. Puedes comparar varios eventos en diferentes Centros para encontrar uno que se ajuste a tu presupuesto. Algunos Centros Mundiales también tienen opciones para hacer tu evento más barato acampando o cocinando tus comidas.

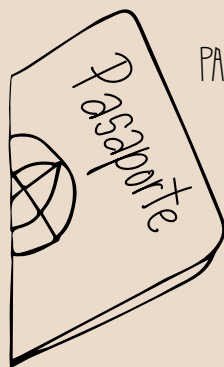
Una vez más, a veces hay becas disponibles para ayudar a aquellos que no pueden permitirse participar en un evento. Si decides ser voluntario en un Centro Mundial, no hay que pagar por el voluntariado y se te proporcionarán tus comidas y el alojamiento.

CUOTAS DE LA VISA

Dependiendo del país del que vengas y del Centro Mundial que quieras visitar, es posible que necesites una visa.



Por lo general, hay una tarifa para solicitar y recibir una visa. Puedes comprobar el proceso y el precio para solicitar una visa investigando en línea o contactando a la embajada del país a visitar.



PASAPORTE

Necesitarás un pasaporte para viajar y por lo general tienes que pagar para solicitarlo.

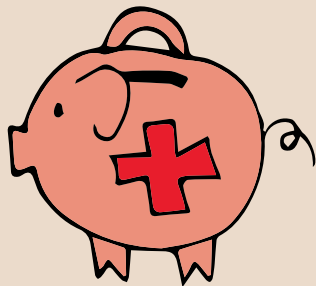
SEGURO DE VIAJE

El seguro de viaje es esencial en caso de que tengas que cambiar tus planes de viaje o tengas un accidente o te enfermes mientras viajas. Si vas a un Centro Mundial con un grupo de Guías o Scouts, es posible que estés cubierto por el seguro de viaje de tu grupo.

Si decides ser voluntario en un Centro Mundial, se te proporcionará un seguro de viaje, pero puede que tengas que comprar un seguro adicional si quieres realizar ciertas actividades de aventura como el parapente o el esquí.

FONDOS PARA EMERGENCIAS

Incluso teniendo un seguro de viaje, es importante guardar algo de dinero para emergencias. Es posible que debas pagar por algo que luego puedas reclamar a tu seguro, como atención médica. O quizá necesites pagar por algo que tu seguro no cubre, como un taxi, en caso de que pierdas el último autobús al centro de la ciudad.



Lo mejor sería que no tuvieras que gastar tu fondo para emergencias y que en su lugar, pudieras usarlo para hacer algo divertido después de tu viaje!

MANERAS DE FINANCIAR TU VIAJE

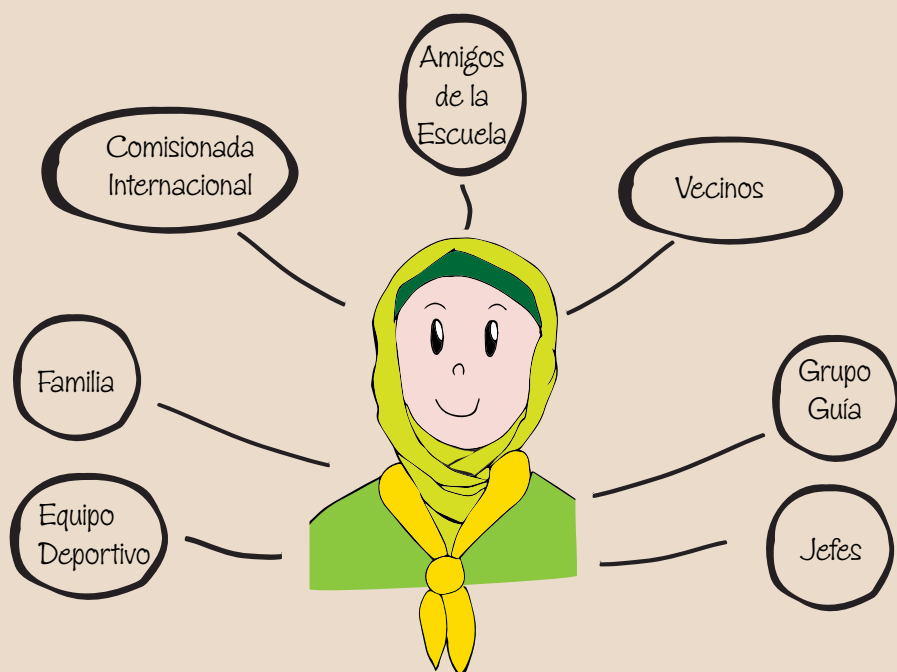
Ahora que ya sabes cuáles son los costos que debes cubrir, ¿qué podemos hacer para tener dinero para nuestro viaje? Existen diversas maneras de financiar un viaje internacional a un Centro Mundial. Puedes usar más de una forma de financiar tu viaje. Discutiremos las diferentes maneras pronto, pero antes veamos una parte esencial de la planificación de tu viaje internacional.



"En Sangam, encontré un lugar perfecto para crecer, descubrir mis destrezas, mejorar mis habilidades y encontrar la confianza para continuar en el viaje de la vida."

Ex Pasante de Comunicaciones,
Sangam

CONSTRUYENDO TU RED DE APOYO



Tener una red de apoyo sólida puede ayudarte en múltiples aspectos de un viaje internacional, incluyendo financiar tu viaje. En la primera actividad de este Paquete, comenzaste a armar tu escudo llenando un cuarto del mismo con las habilidades que esperas adquirir en tus viajes. Es hora de llenar el segundo cuarto.

Piensa en todas las personas que pueden apoyarte en tu aventura. Estas podrían ser tu familia, tu grupo Guía, tu Organización Miembro de la AMGS, tus jefes, tu escuela, tu equipo deportivo, una organización comunitaria local, o cualquier otra persona que pueda ayudarte.

En la parte derecha de tu escudo, escribe o dibuja tu red de apoyo.

BECAS

Si viajar a un Centro Mundial no es algo que normalmente estaría dentro tus posibilidades, es posible que seas elegible para una beca para asistir a un evento. Necesitarás solicitarla, y quizá obtengas una beca completa o parcial que cubra

los gastos de tu participación en el evento. En algunos casos es posible también obtener una beca de viaje para ayudarte con algunos de tus gastos. Las becas no cubren costos de visas, pasaportes o seguros de viaje.

Puede ser que tu Organización Miembro también tenga becas que ayuden a sus miembros a tomar las oportunidades internacionales que las Guías ofrecen. Ponte en contacto con tu Organización Miembro para conocer más sobre ellas.

AYUDAS

Hay muchas organizaciones que ofrecen ayuda para que los jóvenes de diferentes entornos puedan acceder a las mismas oportunidades que sus pares. Por ejemplo, Rotary International tiene oficinas en todo el mundo y a veces puede ofrecer pequeñas ayudas para viajes internacionales con fines educativos.



Diferentes organizaciones ofrecen apoyo a distintos grupos— por ejemplo, algunos dan apoyo a jóvenes con discapacidades, otros a los jóvenes que vienen de familias de bajos ingresos, etc. Para encontrar organizaciones en tu país, puedes buscar en línea “becas de viaje internacional” + “tu país”. Tu Organización Miembro, grupo Guía, o escuela también pueden ayudarte a encontrar organizaciones locales que te apoyen económicamente.

RECAUDACION DE FONDOS Y AHORRO

Para mucha gente, recaudar fondos y ahorrar dinero es la única manera de financiar un viaje internacional a un Centro Mundial. Puedes hacer esto más fácil estableciendo una línea de tiempo realista para tu viaje. Los Centros Mundiales te permiten reservar viajes con anticipación y pagar tu viaje a plazos.



Las reglas para recaudar fondos en cada país son diferentes, por lo que no podemos aconsejarte sobre recaudación de fondos aquí. Te recomendamos que pidas ideas y consejos a tu red de apoyo, sobre cómo recaudar fondos en tu país.

Si tu Organización Miembro hace viajes como delegación, quizá puedas considerar el solicitar unirse a uno de ellos. Como parte de un viaje como delegación, tendrás el apoyo y aliento para recaudar fondos, ahorrar y poder compartir consejos con otras personas de tu país. Ponte en contacto con tu Organización Miembro para averiguar si organizan este tipo de viajes y cómo presentar tu solicitud.

VOLUNTARIADO

Si estás dispuesto a trabajar duro y pasar tiempo viviendo en un entorno internacional, ser voluntario en uno de los Centros Mundiales puede ser una forma de experimentar el Guidismo Internacional a un bajo costo. Todos los Centros Mundiales apoyan a sus voluntarios proporcionando alojamiento, comidas y un seguro de viaje. La ayuda con los costos de viaje para ser voluntario generalmente está disponible, pero debe solicitarse como cualquier otra beca.

Ten en cuenta que el voluntariado es una buena manera de hacer nuevas amigos y realmente experimentar una cultura diferente, pero es un gran compromiso. Los voluntarios necesitan trabajar duro y compartir alojamiento; es un gran cambio en tu vida diaria, especialmente si no has viajado fuera de tu país antes.

Si no estás seguro de si el voluntariado es para ti, contacta a uno de los Centros Mundiales para solicitar más información. Puede que ellos te pongan en contacto con una persona de tu país que ya haya hecho voluntariado, y pueda hablarte un poco sobre cómo fue la experiencia.



Thanks!

LA HISTORIA DE MARTHA

Martha/ Venezuela, fue pasante de Comunicaciones y Marketing en Nuestra Cabaña. Marzo–Junio 2018.

Después de mi tiempo haciendo voluntariado en Nuestra Cabaña, me he dado cuenta de que este Centro Mundial no es solamente un lugar donde puedes conocer gente de todo el mundo, sino también un lugar donde llegas a conocerte a ti, y

donde conoces a la AMGS y las responsabilidades y oportunidades que tienes como miembro del movimiento voluntario dedicado a niñas y mujeres jóvenes más grande del mundo.

Algo muy significativo para mí es que he podido reconocer y desarrollar mi “yo profesional”, ahora soy muy consciente de mi valor para cualquier entorno profesional del que quisiera formar parte, además de también haberle dado forma a la líder que quiero ser. He disfrutado enormemente haber tenido la oportunidad de liderar una parte del entrenamiento de las voluntarias, el cual ha sido una maravillosa manera de recordarme que el ayudar a otras mujeres a reconocer y alcanzar su potencial es una parte fundamental de mi identidad como mujer, Guiadora y maestra.

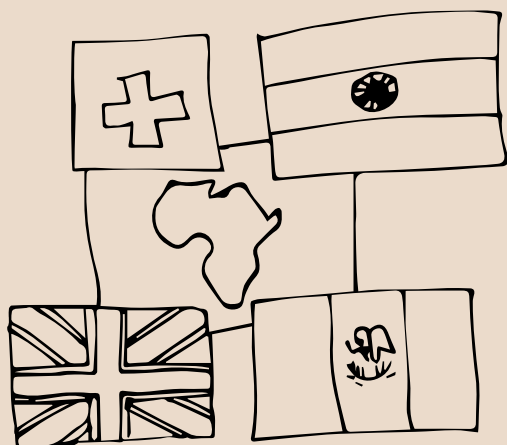


Haber sido voluntaria en Pax Lodge me ha dado la oportunidad de mejorar mi inglés y de tener más confianza en mí. Siento que fue el mejor entrenamiento para los próximos retos en mi vida.

Las experiencias que tuve han reforzado mis habilidades de liderazgo significativamente y ahora sé que puedo hacer cosas por mi cuenta.

Ex voluntaria, Pax Lodge

CELEBRANDO CULTURAS



Los Centros Mundiales se encuentran en diferentes países y dan la bienvenida a visitantes de todo el mundo, todos con sus propias costumbres y culturas. Cada evento en un Centro Mundial está diseñado para que puedas aprender y experimentar muchas cosas nuevas sobre el país en el que te encuentras, así como aprender de otras Guías.

Viajar a un nuevo país y experimentar una cultura diferente es muy emocionante, pero también puede hacerte sentirte nerviosa. Estarás rodeado de cosas nuevas que te animarán a buscar nuevas experiencias.

Una manera de prepararte para esto, es investigar el país que visitarás, antes de viajar. Esto podría ser visitando sitios web, leyendo una guía de viajes, hablando con un amigo o amiga, o incluso, viendo una película!



Investiga tres cosas/costumbres de los países donde se encuentran los Centros Mundiales para que te ayuden a prepararte, si fueras a visitarlos.

Podrías averiguar el tipo de comida que se come, ver una película popular de ese país, o aprender sobre la historia de la cultura local.

Otra gran manera de aprender sobre diferentes países y culturas es hablando y compartiendo con otros.

Una de las oportunidades más increíbles de visitar un Centro Mundial es hacer amigos con Guías y Scouts de todo el mundo y compartir sus experiencias entre sí.



Imagina que estás en un Centro Mundial y estás participando en la noche internacional con Guías y Scouts de todo el mundo. Diseña una presentación de cinco minutos en la que puedas dar a conocer algo especial de tu país o cultura.

Nos encantaría ver tus presentaciones en redes sociales usando el hashtag #myworldcentreadventure.



Tratábamos de mejorar nuestras debilidades conforme pasaban los eventos, para estar mejor preparadas en el futuro. Sin embargo, lo más importante que ganamos fue la amistad entre voluntarias, personal y participantes. Nunca podrías encontrar otro lugar con tanta variedad cultural; esta es siempre la mejor parte del Centro Mundial.

Olivia Cheung / Hong Kong
Ex Pasante de Servicios al Huésped,
Our Cabaña



CONSTRUYENDO HABILIDADES PARA TU AVENTURA INTERNACIONAL

USANDO EL TRANSPORTE PÚBLICO



Tu aventura comienza en el momento que sales de tu casa, ¡pero el vuelo es la parte fácil! Una vez que hayas aterrizado en el aeropuerto, debes tener en cuenta cómo vas a llegar al Centro Mundial. Hay diferentes partes de esta actividad que son específicas para cada Centro Mundial y el transporte en su país.



Si no has elegido el Centro Mundial que te gustaría visitar, puedes elegir uno al azar para poner a prueba tus habilidades de viaje.



NUESTRO CHALET:

Has llegado al Aeropuerto Internacional de Zúrich y necesitas llegar a Nuestro Chalet. Tu ruta es la siguiente:

- Tren desde el aeropuerto a Berna
- Tren de Berna a Frutigen
- Autobús de Frutigen a Adelboden Oey

Dale un vistazo a esta página web y revisa si puedes encontrar alguno de los viajes que mencionamos arriba. ¿Puedes descifrar el tiempo total que te tomaría ir desde el aeropuerto hasta Nuestro Chalet?

<https://www.sbb.ch/en/buying/pages/fahrplan/fahrplan.xhtml>

Pista - tendrás que tener en cuenta con quién viajas y cuánto equipaje llevarás. Una persona puede moverse más rápido que un grupo grande. El transporte suizo es conocido por salir a tiempo, así que, ¡no puedes permitirte llegar tarde a la plataforma!



SANGAM:

Muchas personas eligen usar un rickshaw para su transporte desde el aeropuerto a Sangam. La palabra rickshaw se origina de la jinrikisha japonesa que significa "vehículo impulsado por humanos".

Tocar la bocina significa muchas cosas en todo el mundo: en Estados Unidos es una especie de protesta, en el Medio Oriente es un castigo, y en el Reino Unido rara vez se usa. En la India, simplemente significa "estoy aquí", pero con tanta gente en las carreteras, eso puede significar mucho ruido!

Descubre y compara otras normas sociales relacionadas con viajar y transportarse en la India, Reino Unido, Suiza y México.



NUESTRA CABANA:

Desde el aeropuerto de la Ciudad de México puedes tomar un autobús. La compañía de transporte de autobuses se llama "Pullman de Morelos". Ofrece un viaje seguro y directo a la terminal de Cuernavaca "Casino de la Selva". El boleto cuesta aproximadamente \$15.00 USD por persona. Los autobuses salen cada media hora de las 04h00 hasta las 00h30. Una vez que estés en la terminal de Cuernavaca, puedes tomar un taxi privado a Nuestra Cabaña que no debería costarte más de \$4.00 USD.

De igual forma, puedes hacer arreglos para transporte privado con Nuestra Cabaña. Compara los pros y los contras del uso del transporte público y privado en cada uno de los Centros Mundiales.



PAX LODGE:

Hay una gran variedad de opciones de transporte público dentro de Londres. Desde autobuses, a tranvías y metro, todo puede llegar a ser muy confuso. Una vez que hayas llegado al aeropuerto de Heathrow, tu primera tarea será viajar al centro de Londres.

No existe la "mejor" manera, ya que hay una diferencia entre la ruta más rápida y la más barata. Mira las siguientes opciones y decide cuál sería tu "mejor" ruta:



Opción 1: Metro de Londres - El tiempo de viaje en metro es de menos de una hora y no tendrás que esperar ni 10 minutos para que pase un tren.

Opción 2: Heathrow Express - el trayecto dura aproximadamente 15 minutos. Los trenes salen cada 15 minutos.

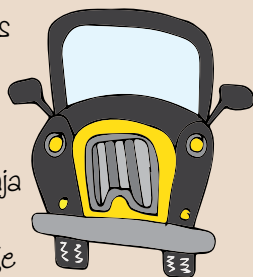
Opción 3: TfL Rail - Esto es diferente al metro. Echa un vistazo al horario y decide si esta es tu opción preferida.

En este link encontrarás lista de precios de las diferentes opciones - ¿estos costos tienen un impacto en tu opción de "mejor" ruta?

https://www.londontoolkit.com/travel/heathrow_central_london.htm

Una vez que hayas llegado al centro de Londres, tendrás que encontrar tu camino hacia Pax Lodge. Si has elegido tomar el metro desde el aeropuerto, es posible que desees continuar tu viaje hasta Belsize Park (pista - está en la línea norte). ¿Cuántos cambios tendrás que hacer? [Aquí hay un mapa del metro para ayudarte a responder esta pregunta.](#)

Andar en autobús en Londres es más barato que los viajes en metro, y la red de autobuses es muy extensa. Sin embargo, hay inconvenientes, como estar sometido al tráfico de Londres y tratar de averiguar qué autobús necesitas para llegar a tu destino. ¿Hay alguna otra ventaja de usar el autobús en lugar del metro? [Echa un vistazo al mapa para ver qué autobús elegirías](#) (Pista: - Pax Lodge está en Lyndhurst Road y la parada de autobús más cercana es la G).



KUSAFIRI:

El país anfitrión organiza las llegadas y salidas. Siempre hay alguien esperándote para darte la bienvenida al llegar. La información detallada de transporte se envía con anticipación en caso de que quisieras viajar antes o después del evento.

EMPACA TUS MALETAS

Tu experiencia en los Centros Mundiales incluirá hacer amigos con guías de todo el mundo, aprender, crecer y disfrutar todos los días. Toda la experiencia puede ser emocionante, increíble, confusa, maravillosa, agotadora, inspiradora y mucho más, itodo al mismo tiempo! Esta actividad te ayudará a asegurarte de que tienes todo lo que necesitas para viajar a tu Centro Mundial.

PASO UNO:



Primero mira el sitio web de la AMGS y encuentra información sobre qué llevar al Centro Mundial que deseas visitar. Los distintos Centros Mundiales se encuentran en diferentes climas y ofrecen todo tipo de actividades por lo que necesitarás diferentes artículos dependiendo de a dónde quieras ir y en qué época del año.

PASO DOS:



Dibuja una maleta o mochila que ya tengas o te gustaría comprar.



En tu equipaje haz secciones para lo que necesitarás, por ejemplo, una sección para la ropa, una para bocadillos traídos de casa, una para tu uniforme, etc



PASO TRES:

Comienza a preparar las cosas que debes llevar contigo. Puedes dibujarlas en tu equipaje o tomar algunas fotos y pegarlas, saca toda tu creatividad y dale a tu equipaje, ¡un montón de color!

¡No olvides dejar espacio para recuerditos y artículos de la tienda del Centro Mundial!



PASO CUATRO:

Diseña tu propia etiqueta de equipaje, con papeles o materiales reciclados. ¡Hazla lo más única y brillante posible para que puedas ver fácilmente tu maleta en la cinta de equipaje!



PASO CINCO:

¡Cierra tu equipaje y estás lista! Toma una foto y compártela en las redes sociales con el hashtag #myworldcentreadventure.

[Lo que más aprecié fue] "la oportunidad de establecer contactos y hacer amigos con las Guías de todo el mundo, aprender sobre y desde sus experiencias de liderazgo y ambientales. Las conversaciones informales durante las comidas me abrieron los ojos e inspiraron"

Participante del Seminario de Helen Storow,
2019, Nuestro Chalet.



AMISTADES INTERNACIONALES

Las amigas son aquellas personas que nos hacen sentir bien con nosotros mismos, y las que están allí para nosotros en los buenos y en los malos momentos.

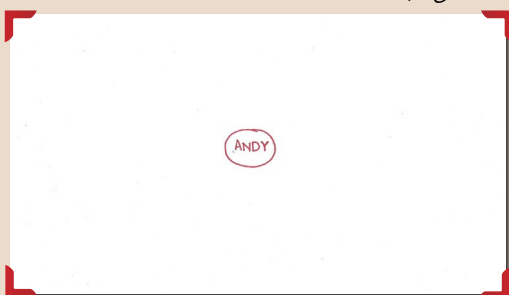
Los Centros Mundiales son excelentes lugares para poner en práctica tus habilidades para hacer amistades. Tendrás muchas oportunidades de conocer gente de otras culturas y orígenes diversos.

Esta actividad te ayudará a pensar en cómo haces amistades y lo que un amplio círculo de amistades puede ofrecerte.

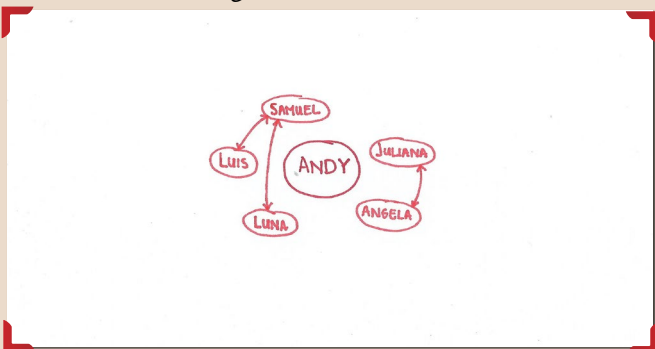
Necesitarás una hoja de papel grande y seis bolígrafos o lápices de diferentes colores.



Escribe tu nombre en el centro de la página.

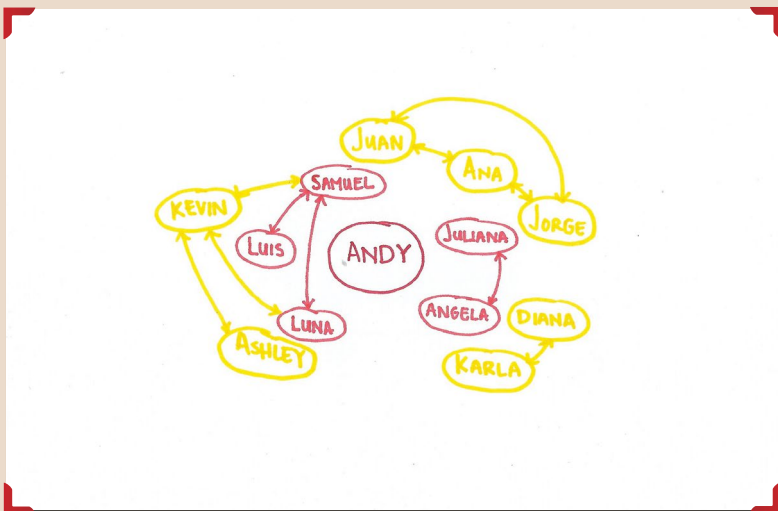


Con el primer color, escribe el nombre de cada uno de tus amigos que puedas recordar de la escuela de 0 a 12 años. Pon el nombre de cada persona en un círculo. Dibuja flechas entre esos círculos para mostrar quiénes son/eran amigos entre ellos.

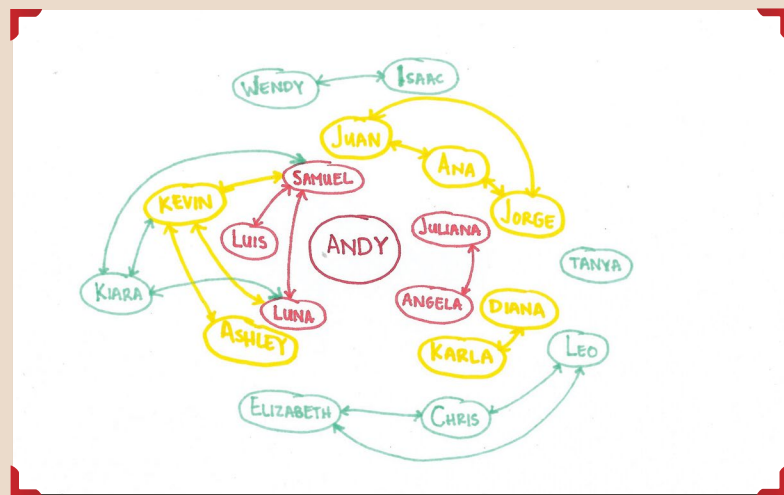




Con el siguiente color, escribe el nombre de cualquiera de tus amigos de la escuela que hayas tenido/tienes desde los 13 años hasta ahora. Pon el nombre de cada persona en un círculo. Dibuja flechas entre esos círculos para mostrar quiénes son/eran amigos entre ellos.

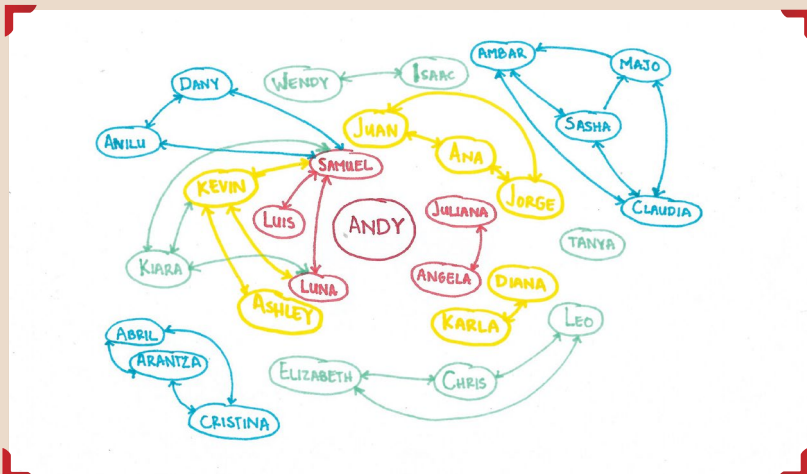


Usando un tercer color escribe el nombre de cualquiera de los amigos que has tenido en cualquier momento fuera de la escuela, pero que no sean de Guías. Pueden ser de actividades extracurriculares, familia, amigos, vecinos - cualquier cosa que no sea la escuela o Guías. Pon el nombre de cada persona en un círculo. Dibuja flechas entre esos círculos para mostrar quiénes son/eran amigos entre ellos.





Usando el cuarto color escribe el nombre de cualquiera de los amigos que has hecho a través de Guías. Pon el nombre de cada persona en un círculo. Dibuja flechas entre esos círculos para mostrar quiénes son/eran amigos entre ellos.



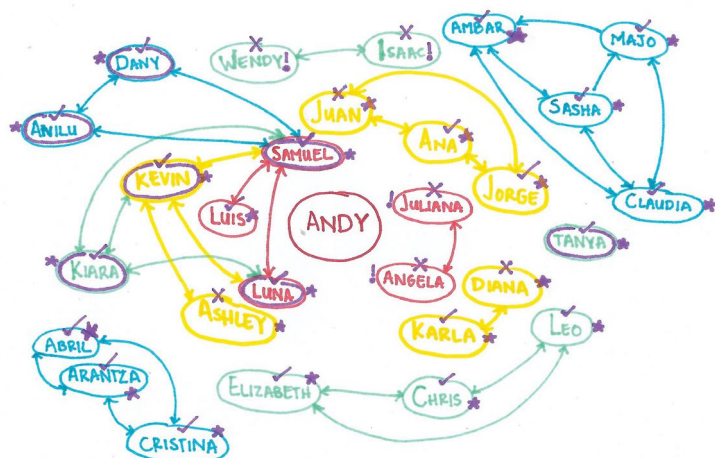
Usando tu quinto color: Dibuja una X en los nombres de las personas que ya no son tus amigos.

- Marca una \checkmark en los nombres de las personas que siguen siendo tus amigos.
- Circula los nombres de las personas que son tus amigos más cercanos en este momento, este es su círculo de confianza.
- Pon una estrella en los nombres de las personas que representan amistades que eran/son positivas y saludables.
- Pon un signo de exclamación en esas amistades que tú piensas que son/eran negativas, dañinas o que terminaron de una manera negativa.

Tómate un tiempo para reflexionar sobre las diversas amistades que has tenido y tienes.



- ¿Qué quieres de tus amistades en el futuro?
- ¿Cuántas de esas amistades eran saludables? ¿Por qué?
- ¿Qué has hecho para mantener las amistades que tienes ahora?
- ¿Estás contento con tu círculo de confianza?
- ¿Crees que tus amistades de Guías le dan valor añadido a tu vida?



Usando tu sexto y último color, en algún lugar de tu página escribe dos cosas que tus amistades a lo largo del tiempo te han enseñado y dos cosas que quieres recordar para las futuras amistades que aún no has hecho.

Si tu próxima experiencia es en un Centro Mundial, recuerda estos aprendizajes para ayudarte a encontrar y mantener amigos extraordinarios.

<https://youtu.be/UTEr6Za5XVw>

"Nunca sentí tanta libertad en mi vida. Donde puedo ser quien quiero ser, hacer lo que quiero hacer y decir lo que quiero decir. Gracias a ello, he descubierto mi potencial y mis áreas de oportunidad. Gracias al JLS en Kusafiri por la experiencia."

Participante del Seminario
de Juliette Low
2019, Kusafiri





Nunca sabemos cuándo ocurrirá una emergencia. Por suerte, las emergencias por las que vale la pena preocuparse, son raras, pero las cosas no siempre van según lo planeado cuando se viaja. ¡Tu vuelo podría estar retrasado, tu equipaje podría perderse, o podrías subirte al tren equivocado por accidente! Estar preparado y pensar en cómo podrías lidiar con algo inesperado mientras estás viajando, siempre ayuda.

En la sección de recaudación de fondos de este paquete ya hemos pensado en tu red de apoyo. Tener personas que te apoyen es una parte importante de emprender cualquier aventura, pero puede haber ocasiones en las que no puedas ponerte en contacto con la gente de inmediato y necesites tomar tú las riendas.



Todo el mundo tiene habilidades que pueden ayudarles a abordar una situación inesperada. Decodifica los anagramas a continuación para encontrar ejemplos de algunas habilidades que quizá tengas:

IEAGLDRZO

PAIFICNLNCOIA

RSLC NOIUEO (palabra 1) ED (palabra 2) OBLEMASRP (palabra 3)

FDLAEXADIBILI

OMUNIC AIOCNC

MORHU

Las respuestas están en la parte inferior de la página – ¡No hagas trampa!

Estos son solo algunos ejemplos de rasgos que podrían ayudarte a sobrellevar la situación cuando algo no va de acuerdo al plan. Las cosas que nos ayudan en situaciones difíciles se llaman habilidades de resiliencia. ¿Qué otras habilidades o destrezas tienes que te ayuden a lidiar con cosas inesperadas? Rellena la parte izquierda de tu escudo dibujando o escribiendo tus habilidades de resiliencia.

Como facilitadora voluntaria, ayudas a mujeres jóvenes en su viaje de liderazgo y a desarrollar su potencial por medio de talleres y entrenamientos. Amamos ver los pasillos llenos de mujeres (y facilitadoras) con potencial, descubriendo mientras vivían la experiencia de un Centro Mundial.

Facilitadora voluntaria del
Seminario de Juliette Low, 2019, Pax Lodge



Respuestas: liderazgo, planificación, resolución de problemas, flexibilidad, comunicación, humor

Respuestas: liderazgo, planificación, resolución de problemas, flexibilidad, comunicación, humor

AUTOCUIDADO

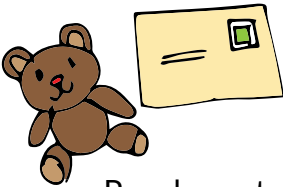
No importa cuáles sean nuestras habilidades; una de las cosas más importantes que podemos hacer para manejar una emergencia o una situación fuera de nuestros planes es cuidar de nosotros mismos. Viajar es emocionante, aventurero y, ¡agotador! Tu cerebro está constantemente aprendiendo cosas nuevas, puedes estar más activa físicamente de lo normal, y los cambios de horario y los traslados pueden significar menos sueño de lo habitual.

Es mucho más difícil hacer frente a problemas o cambios de planes cuando ya estás cansado, hambriento o abrumado de tanta información. Cuidarse es una habilidad importante y que necesita práctica. Utiliza los ejemplos y plantillas de las páginas siguientes para crear una "pared de cuidado personal" y una "Pared de Autocuidado en mis viajes".



Para la pared de autocuidado en tus viajes, piensa en qué artículos podrías llevar contigo al viajar. Recuerda que no siempre necesitas un objeto físico para el cuidado personal, puedes incluir cosas como respirar profundamente, dar un paseo corto o encontrar un lugar tranquilo para sentarte con los ojos cerrados durante cinco minutos.

PARED DE AUTOCUIDADO EN MIS VIAJES

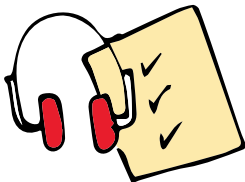


Para la nostalgia



Para cuando me sienta sola

Para las preocupaciones



Para el cansancio



PARED DE CUIDADO PERSONAL

Para mi salud física



Para reflexionar
sobre lo positivo



Para relajarme



Para
conectar
con otros



PARED DE AUTOCUIDADO EN MIS VIAJES

Para la nostalgia

Para cuando me sienta sola

Para las preocupaciones

Para el cansancio

PARED DE CUIDADO PERSONAL

Para mi salud física

Para reflexionar sobre lo positivo

Para relajarme

Para conectar con otros

"Una de las mejores cosas que descubrí sobre viajar a Centros Mundiales, es que te permite tener experiencias enriquecedoras solo por el simple hecho de estar rodeada de gente diferente a ti en un ambiente totalmente nuevo. Puedo decir muy satisfecha, que haber viajado a Madagascar y estar rodeada de mi familia Guía fue un regalo increíble que llegó en el momento justo a mi vida."

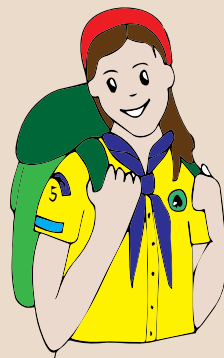


Tebogo - Kusafiri Madagascar 2017



¡LISTOS PARA IRNOS!

¡VAMONOS!



Haz hecho tus preparativos y ahora, ¡ya estás listo para tu viaje! Ya sea que visites un Centro Mundial por primera vez o hayas regresado muchas veces, ¡siempre hay mucha emoción cuando finalmente llegas!

Puedes estar de visita por un día, asistir a un evento o ser voluntario en un Centro Mundial; hay tantas cosas nuevas para aprender y experimentar, ¡nuevos alimentos para probar y nuevos amigos por hacer que harán de tu viaje, algo completamente único! Imagina que es tu primer día llegando a un Centro Mundial. Al entrar, ¿qué compromiso o promesa te harías para asegurarte de aprovechar al máximo cada experiencia?

Por ejemplo:

- Para hablar con una nueva persona cada día,
- Para recordar la experiencia tomando muchas fotos.
- Para hacer algo que me pone nervioso.
- Para probar una comida nueva.



¡Dibuja una imagen/símbolo que represente el Centro Mundial que estás visitando e imagina tu viaje de ensueño! Usa tu imaginación para crear cómo sería tu viaje. Puedes escribir o dibujar alrededor de tu imagen/símbolo.

Quizá debas tomar en cuenta:

- ¿Con quién viajarías?
- ¿A quién conocerías?
- ¿Qué emociones estarías sintiendo?
- ¿En qué actividades quieres participar?
- ¿Qué comida quieres probar?
- ¿Qué quieres aprender?
- ¿Cuál sería tu momento favorito?

¡Nos encantaría ver cómo es tu aventura en el Centro Mundial! Etiquétanos en redes sociales usando el hashtag: #myworldcentreadventure

¡REFLEXIONA Y APRENDE DE TU AVENTURA INTERNACIONAL!

REFLEXIÓN

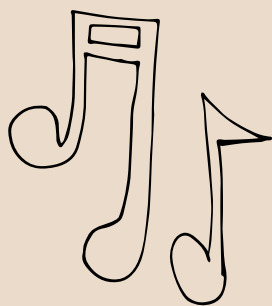
Has empezado a experimentar de qué se tratan los Centros Mundiales. Ahora es el momento de reflexionar sobre tus experiencias y lo que has aprendido.

Hay una serie de maneras de reflexionar y, ¡ahora es tu oportunidad de ser creativo! Estas son algunas sugerencias:

1. Cancionero de mi Viaje
2. Tablero de Visión
3. ¡Mézclalo!

CANCIONERO DE MI VIAJE

Necesitarás acceso a una biblioteca musical digital.



Crea una lista de reproducción inspirada en las actividades que has completado.

Recuerda:

- Incorporar una variedad de artistas, géneros, velocidades, intensidades, instrumentos, ritmos, etc. en tu lista de reproducción.
- La duración óptima de una lista de reproducción es de aproximadamente 30-50 canciones. Si tu lista de reproducción incluye demasiadas canciones, es probable que tu tema y propósito se pierdan y será más una gran lista de canciones que una lista de reproducción. Por otro lado, si tu lista de reproducción es demasiado corta, tu tema y propósito no se transmitirán.
- Solo incluye 1-2 canciones por artista en tu lista de reproducción. Lo que quieres es que tu lista de reproducción tenga variedad, y reproducir el mismo artista más de una o dos veces le quitará esa calidad crucial.
- Variar el estado de ánimo, el tiempo, y los tonos en la música un poco, o de lo contrario se pondrá repetitivo y aburrido.

Por último, cuando hayas terminado, ponte unos auriculares, siéntate en tu silla favorita o da un largo paseo y disfruta.

HAZ UN TABLERO DE VISION

Un tablero de visión es simplemente una colección de palabras, fotos y stickers que representan tus aspiraciones y objetivos. Crear un tablero de visión para viajar también puede ser muy divertido. Requiere que sueñes con lugares para ver y cosas por hacer, ¡lo cual requiere creatividad y es divertido!



1. Elige tu medio. ¿Vas hacerlo a la vieja escuela y usarás papel? ¿O elegirás hacerlo en versión digital? Por ejemplo Pinterest, Tumblr, Instagram, Canva, etc.
2. Elige al menos un elemento de cada una de las actividades que hayas hecho.
3. Agrega fotos a tu tablero de visión. También puedes agregar citas y mensajes para inspirarte.
4. ¡Pon tu tablero de visión de viaje en algún lugar que veas a menudo!

¡MEZCLALO!



Vas a crear una bebida con tu sello personal para uno de los Centros Mundiales

Piensa en lo que has aprendido acerca de los Centros Mundiales al completar las actividades de este paquete. Piensa en colores, sabores y texturas (por ejemplo, burbujeante, afilado, dulce). Piensa en cómo decorarías una taza para beber de ella.

Experimenta con diferentes sabores mezclando pequeñas cantidades de diferentes ingredientes hasta que encuentres la combinación perfecta. Recuerda la proporción de ingredientes para que tu bebida de tamaño regular sepa igual de bien.

Tómate una foto disfrutando de tu bebida y crea un post para explicar cómo refleja al Centro Mundial. Utilizar el hashtag #myworldcentreadventure

Ahora que has trabajado este paquete de actividades, esperamos que tengas una mejor idea de las oportunidades internacionales disponibles para ti en los Centros Mundiales de la AMGS y cómo prepararte para una aventura de viaje. Puedes obtener información sobre los últimos eventos, oportunidades de voluntariado y reservar tu estancia en un Centro Mundial en el sitio web de la AMGS. No olvides que también puedes consultar el sitio web de tu Organización Miembro para obtener más oportunidades de viajes internacionales a los Centros Mundiales.

La sección final de tu escudo sigue en blanco, vamos a cambiar eso rellenando esta última pieza. Piensa en lo que has aprendido gracias a este paquete de actividades y úsalo para ayudarle a decidir los logros que crees que te traería una experiencia de viaje internacional. Imagina tu viaje de ensueño a un Centro Mundial y lo que lograrías en él. Escribe o dibuja estos logros futuros en la última sección de tu escudo.

Puedes compartir tu escudo completo con los Centros Mundiales publicándolo en redes sociales utilizando #myworldcentreadventure.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.



Asociación Mundial de Guías Scouts
Mayo 2020