

# Lista de actividades para participar en el reto de la naturaleza

## Sal a la naturaleza, cuenta tu puntos y gana insignias

Asegúrate de revisar los Puntos de Control de Seguridad de Actividades **antes** de iniciar cualquier actividad.

### Animales

- 10 Encuentra un nido de pájaros (*¡pero no lo toques!*)
- 10 Observa a las aves
- 10 Busca hogares de insectos (*¡pero no lo toques!*)
- 20 Aprende a identificar un pájaro y su canto
- 20 Conoce a un caballo o pinta un poni
- 20 Localiza e identifica tres tipos de insectos voladores
- 30 Localiza e identifica tres conjuntos de huellas de animales (*Observando las medidas de seguridad*)
- 30 Participa en una clase ecuestre
- 30 Juega al juego de Red de vida
- 30 Observa el vuelo de los murciélagos
- 40 Aprende sobre los diferentes ecosistemas (*en el agua y en la tierra*)
- 50 Disecciona y examina egagrópilas de búho
- 50 Monta a un caballo
- 50 Cultiva mariposas a partir de huevos

### Servicio comunitario

- 10 Limpia un parque, un patio de recreo u otra zona al aire libre
- 10 Participa en una marcha/carrera benéfica
- 20 Construye y coloca tu propio comedero para pájaros
- 20 Enseña a otras niñas y practica los siete principios de No Dejar Rastro (**A & G**)
- 20 Participa como voluntaria en un evento de servicio comunitario al aire libre
- 30 Construye instala una casa para murciélagos
- 30 Participa como voluntaria en un jardín comunitario
- 40 Construye un jardín de polinizadores
- 40 Planta un árbol o una flor autóctona
- 50 Participa en un proyecto de restauración
- 100 Participa en un fin de semana de servicio de campamento de las Girl Scouts

### Aprende sobre la naturaleza

- 10 Aprende sobre la seguridad contra incendios
- 10 Aprende sobre los clubes o grupos de actividades al aire libre de tu zona
- 10 Aprende sobre la seguridad frente al sol
- 10 Aprende sobre la prevención de incendios forestales
- 10 Aprende a identificar un árbol por sus hojas o su corteza
- 10 Aprende a identificar los hitos de los senderos
- 20 Aprende sobre seguridad acuática
- 20 Aprende a identificar tres especies de plantas autóctonas o invasoras
- 20 Aprende los siete principios de No Dejar Rastro
- 30 Conoce la ecología de un arroyo

### Cocinar al aire libre

- 10 Cocina los alimentos en un palillo o en una brocheta
- 20 Cocina en una parrilla al aire libre
- 20 Cocina con un hornillo de camping
- 20 Cocina con planchas para tartas sobre un fuego al aire libre
- 30 Construye y cocina con un quemador portátil
- 30 Cocina con paquetes de papel de aluminio sobre un fuego al aire libre
- 40 Cocina con un horno solar
- 50 Cocina con un horno de caja
- 50 Cocina con un horno holandés

### Diversión al aire libre

- 10 Construye un castillo de arena
- 10 Haz arte inspirado por la naturaleza
- 10 Crea tu propio juego al aire libre

A = Adultos G = Niñas \* = Actividad de Jamboree

[girlscoutsofaz.org/getout](http://girlscoutsofaz.org/getout) | [@GSACPC](https://www.instagram.com/GSACPC) | [f](https://www.facebook.com/GSACPC) [t](https://www.tiktok.com/@GSACPC) [y](https://www.youtube.com/GSACPC)

# Sal a la naturaleza, lleva la cuenta de puntos y gana insignias

Asegúrate de comprobar los Puntos de Control de Seguridad de la Actividad **antes** de iniciar cualquier actividad.

- 10** Encuentra el camino a través de un laberinto
  - 10** Vuela un cometa
  - 10** Participa en geocaching
  - 10** Haz grabados o calcos con hojas caídas
  - 10** ¡Juega una partida de frisbi o golf!
  - 10** Juega al aire libre
  - 10** Juega en la nieve
  - 10** Lee un libro, pinta o dibuja al aire libre
  - 10** Tirachinas
  - 10** Camina con los pies descalzos al aire libre
  - 10** Obseva el amanecer o la puesta de sol
  - 20** Asiste a una charla o a una excursión de un guarda forestal y haz una pregunta
  - 20** Ve de excursión por la noche
  - 20** Corre por senderos
  - 20** Elabora tu propio sello y sal a buzonear
  - 20** Participa en una búsqueda del tesoro al aire libre
  - 20** Intenta un nuevo deporte al aire libre
  - 30** Escala en roca o peñasco\*
  - 30** Practica slacklining
  - 30** Ten una noche de cine al aire libre
  - 30** Haz yoga o meditación al aire libre
  - 40** Completa un circuito de cuerdas/desafío, torre de escalada o tirolesa\*
  - 40** Juega una emocionante partida de paintball de puntería
  - 40** Practica tiro con arco (*doble puntuación si aciertas en el blanco!*)\*
  - 40** Artillería
  - 40** Intenta go-karting
  - 50** Completa una insignia o un viaje al aire libre
  - 50** Aprende sobre la seguridad de las armas de fuego
  - 50** Lanza el hacha de guerra
  - 50** Realiza una ceremonia de retirada de la bandera
- cada amuleto ganado)*
- 10** Aprende cuatro nudos\*
  - 10** Conoce e identifica los diferentes tipos de nubes
  - 10** Aprende sobre el saneamiento
  - 10** Aprende la fórmula para calcular la distancia de un rayo
  - 10** Construye y haz navegar un barco de papel
  - 10** Construye y utiliza un reloj de sol
  - 10** Planea una excursión de senderismo
  - 10** Practica cómo enrollar o rellenar un saco de dormir
  - 10** Practica instalar una hamaca
  - 10** Practica el manejo del silbato y aprende lo que significan ciertos pitidos
  - 10** Canta una canción al aire libre
  - 20** Construye un refugio de supervivencia
  - 20** Construye y lanza un cohete
  - 20** Haz senderismo\*
  - 20** Identifica las plantas silvestres comestibles (*¡no comerlas!*)
  - 20** Conoce y practica el manejo y la seguridad de los cuchillos
  - 20** Aprende a utilizar un GPS
  - 20** Aprende a utilizar una baliza de localización personal
  - 20** Crea arte utilizando materiales encontrados al aire libre
  - 20** Planea un viaje de mochilero
  - 20** Practica hacer nudos\*.
  - 20** Utilizar una guía de campo para identificar una planta, un animal o un lugar
  - 20** Utiliza un mapa estelar para identificar constelaciones
  - 20** Utiliza prismáticos, un telescopio o una lupa para observar algo de cerca
  - 30** Obtén el certificado de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar
  - 30** Construye y enciende una hoguera\*
  - 30** Obtén o utiliza el nivel 1 de certificación de campamento de tropa (TCC1) (**A**)
  - 30** Ve de acampar a una cabaña
  - 30** Educa a otras niñas sobre la seguridad y el manejo de los cuchillos
  - 30** Haz un seguimiento de las fases de la luna durante dos semanas
  - 40** Ve de acampar con tienda de campaña\*

## Habilidades al aire libre

- 10** Crea tu propio pluviómetro
- 10** Observa las estrellas
- 10** Participa en la experiencia al aire libre de las maravillas salvajes de GSACPC (*Puntos por*

A = Adultos G = Niñas \* = Actividad de Jamboree

girlscoutsaz.org/getout | @GSACPC |   

  
girlscouts  
arizona cactus-pine

# Sal a la naturaleza, lleva la cuenta de puntos y gana insignias

Asegúrate de comprobar los Puntos de Control de Seguridad de la Actividad **antes** de iniciar cualquier actividad.

- 40 Ata algo en lo que te puedas sentar
- 40 Navega utilizando un mapa y una brújula\*
- 40 Pasa la noche en un refugio de supervivencia
- 50 Obtén la certificación de primeros auxilios en zonas agrestes (**A & G**)
- 50 Obtén o utiliza la certificación de campamento de tropa de nivel 2 (TCC2) (**A**)
- 50 Ve de mochilero durante la noche
- 50 Duerme bajo las estrellas (*acampada vaquera*)

## Visitar

- 10 Asiste a un evento deportivo local al aire libre
- 10 Visita un centro de naturaleza
- 10 Visita una granja de animales
- 10 Visita una tienda minorista de equipamiento para actividades al aire libre
- 10 Visita el mercado agrícola de tu localidad
- 20 Explora un jardín botánico o un arboreto
- 20 Visita un criadero de peces
- 30 Recorre una zona histórica al aire libre
- 30 Visita una reserva o un santuario de vida salvaje
- 30 Visita un zoológico
- 30 Visita un acuario
- 40 Visita un parque o un monumento estatal, nacional,

regional o comarcal

## Aqua

- 10 Nada en una piscina
- 10 Ten una pelea de agua con esponjas
- 10 Haz saltar piedras sobre el agua
- 20 Navega en barco (*a motor*)
- 20 Hacer una zambullida polar
- 20 Encentra un arroyo local y determina en qué gran masa de agua desemboca
- 20 Ve a pescar con mosca
- 20 Usa un barco de pedales
- 20 Salta desde un trampolín
- 30 Usa una canoa\*
- 30 Ve a pescar
- 30 Nada en un océano, lago o cualquier masa de agua natural
- 30 Intenta hacer tubing
- 40 Navega en kayak
- 50 Practica submarinismo o snorkel
- 50 Haz surf de remo
- 50 Ve a hacer surf o boogieboarding
- 50 Haz rafting en aguas bravas
- 50 Intenta el esquí acuático

¡Inscribe a tu equipo y aprende contar de tus puntos visitando [girlscouts.org/getout](https://girlscouts.org/getout)!

### Escala de puntos

500 puntos = Rocker  
1,000 puntos = Rocker  
1,500 puntos = Rocker  
2,000+ puntos = Rocker  
2,500+ puntos = Rocker

¡No olvides tomar fotos mientras vives tus aventuras!

Visita [girlscouts.org/getout](https://girlscouts.org/getout) para obtener actualizaciones. Comparte tus aventuras con tus compañeras Girl Scouts en las redes sociales. Etiqueta a **GSACPC** y usa **#gsoutdoors** ¡para tener la oportunidad de aparecer en nuestras redes! **¿Tienes preguntas?** Envía un correo electrónico a [getout@girlscoutsofamerica.org](mailto:getout@girlscoutsofamerica.org).

A = Adultos G = Niñas \* = Actividad de Jamboree

[girlscoutsofamerica.org](https://girlscoutsofamerica.org) | [@GSACPC](https://twitter.com/GSACPC) | [f](https://www.facebook.com/GSACPC) [i](https://www.instagram.com/GSACPC) [t](https://www.tiktok.com/@GSACPC)

 **girlscouts**  
arizona cactus-pine