



**Programa de Parches:
Anda Por Este Camino
Girl Scouts de la Costa Central de California**

Programa de Parches: Anda Por Este Camino Girl Scouts de la Costa Central de California



- Este programa de parches proporciona a las niñas, tropas y familias una manera interesante y divertida de participar en los beneficios para la salud de vida activa. ¡Caminar es la forma más simple de ejercicio y está a nuestros pies! "Anda Por Este Camino" y únete a otras niñas, tropas y familias mientras virtualmente caminan desde la sede de las Girl Scouts de la Costa Central de California (GSCCC) en Ventura, hasta el lugar de nacimiento de Juliette Gordon Low, la fundadora de Girl Scouts, en Savannah, Georgia.

El programa de parches es para Girl Scouts de todos los niveles y sus familias. El parche es sólo para las niñas.

- Todos los niveles deben de completar las primeras 5 actividades.
Daisies y Brownies deben de completar 2 actividades adicionales de la lista a continuación.
Las Juniors y Cadettes deben completar 3 actividades adicionales de la lista a continuación.
Las Seniors y Ambassadors deben completar 4 actividades adicionales de la lista a continuación.

Esquema del Programa:

Todos los niveles deben de completar los siguientes 5 requisitos:

1. Establece una meta de caminar mensualmente para ti, tu tropa o tu familia. ¿Cuántos pasos/millas te comprometes a hacer? (La caminata se puede hacer alrededor de su casa, patio, vecindario, etc.) Por ejemplo: si tu objetivo es caminar 4,000 pasos en un día, después de 30 días esto sería 120,000 pasos. Usted estaría 60 millas más cerca de la ciudad natal de Juliette Gordon Low, en Savannah, Georgia.

¿Cuál es tu meta mensual? _____

2. Investiga ejercicios de estiramiento que puedes usar antes de caminar. Encuentra al menos tres que puedes hacer fácilmente cada vez antes de caminar.

¿Cuáles ejercicios harás? _____

3. Busca los beneficios para la salud de caminar. Hablen de estos beneficios con su tropa y/o familia.

¿Qué beneficio crees que te va a ayudar más? _____

4. Revisa la ruta que tomaría para llegar a la casa de Juliette Gordon Low en Savannah, Georgia. Localiza y encuentra dos paradas que disfrutaría explorar.

¿Cuáles son esas ubicaciones? _____

¿Por qué te interesan a ti, a tu tropa o a tu familia? _____

5. Localiza un área alrededor del lugar de nacimiento de Juliette Gordon Low. Encuentra dos cosas que, a ti, a tu tropa o a tu familia les gustaría hacer mientras estás en Savannah, cosas en que puedas caminar desde el lugar de nacimiento de Juliette Gordon Low.

¿Cuáles son esas actividades? _____

¿Cuántos pasos tomaría para llegar a esas ubicaciones? _____

Actividades Adicionales

Daisies y Brownies deben completar 2 actividades adicionales de la lista a continuación.

Juniors y Cadettes deben completar 3 actividades adicionales de la lista a continuación.

Seniors y Ambassadors deben completar 4 actividades adicionales de la lista a continuación.

1. Crea un póster de seguimiento de pasos para mostrar lo lejos que tú, tu tropa o tu familia han viajado. ¡Ponte creativa! Usa un mapa de los EE. UU. y muéstrales a otros la ruta que tú, tu tropa o tu familia viajaron y donde te detuviste en tu camino.
2. Ponte a prueba, camina a un lugar nuevo. (Asegúrese de seguir las reglas de la CDC para el **distanciamiento social**)
3. Convince a un miembro de tu familia a que camine contigo.
4. Camina por algún lugar y disfruta un picnic con tu familia.
5. Pide a un miembro de la familia que haga una Búsqueda de Tesoros con cosas que se pueden encontrar alrededor de la casa, por dentro y por fuera. Durante esta actividad, cuenta cuántos pasos se necesitan para encontrar cada elemento y escribe tus resultados en un papel.
6. Participa en una "carrera" virtual <https://www.virtualstrides.com/races/>

7. Si es posible, camina con tu familia al menos 4 días cada semana. En cada paseo, haz un seguimiento de sus pasos. ¿El paso total te sorprendió? ¿Cuántas veces tendrías que completar esa ruta para igualar una milla?
8. Ve y descubre una caminata. Sea que tomes un paseo después de la cena por tu vecindario con tu familia, o camina hasta el punto más alto de tu área. Toma el tiempo para ver realmente tu entorno y aprecia el mundo que te rodea. Trae un cuaderno para anotar los detalles sobre los que te gustaría leer más adelante cuando llegues a casa. Tal vez puedes averiguar qué tipos de árboles se plantan en tu calle, o aprender el nombre de un pájaro que encontraste en tu excursión.

Al completar los requisitos, rellene esta forma:

<https://www.cognitofrms.com/GirlScoutsOfCaliforniasCentralCoast2/GSCCCProgramaDeParchesAndaPorEsteCaminoEnCasa>

Enlace para comprar el parche:

https://girlscoutscoc.doubleknot.com/orgstore/store/store_viewitem.asp?idProduct=43041&promo=