



# El Reto Amo el Aire Libre de Girl Scouts



¡El verano es la temporada perfecta para salir a divertirte bajo el sol! Hay muchas maneras de aprovechar el sol: desde tu ventana, en un parque de juegos, en un campamento o en un sendero abierto.

Del 1 de junio al 10 de septiembre, anímate a salir y asumir el reto al aire libre. Diviértete con actividades que te ayudarán a sentirte más feliz, relajada y en contacto con la naturaleza. Fíjate cuántas debes realizar dependiendo de tu grado escolar. Comparte tus aventuras y anima a otras a salir al aire libre con el tag #gsoutdoors. ¡Felices aventuras!

## Cantidad de actividades que se necesitan para obtener el parche del reto Amo el Aire Libre:



### Actividades por grado escolar:

Kínder-1° (Daisies).....	20
2°-3° (Brownies).....	25
4°-5° (Juniors).....	30
6°-8° (Cadettes).....	35
9°-12° (Seniors y Ambassadors).....	40

### ¡Obtén el parche!

1. Canta una canción sobre la naturaleza con una amiga
2. Visita animales en tu zoológico, granja o santuario de animales local
3. Asiste al campamento de verano de Girl Scouts
4. Organiza una siembra de árboles con tus amigas usando la **Promesa del Árbol de Girl Scouts**
5. Identifica tres tipos de plantas: un árbol, un arbusto y una cubierta vegetal
6. Imagina que eres un insecto volador: ¿de qué tipo eres y qué explorarías?
7. Realiza una danza sobre el viento
8. Reúne a tus amigas para un divertido juego de avioncito o rayuela
9. Hazle un regalo inspirado en la naturaleza a alguien especial

10. Aprende la diferencia entre estado del tiempo y clima con el **Reto Climático**
11. Disfruta de *s'mores* con amigas bajo las estrellas
12. Observa y registra el cambio de fases de la luna
13. Camina por unas cuerdas flojas
14. Visita un parque estatal virtualmente [www.girlscouts.org/stateparks](http://www.girlscouts.org/stateparks)
15. Pinta un paisaje desde lo alto de una montaña o un edificio
16. Ponte ropa adecuada para el clima de donde vives
17. Haz una escalada en roca
18. Apachurra lodo entre tus dedos
19. Júntate con una o varias de tus mejores amigas para identificar los diferentes tipos de nubes. ¡Diviértanse también viendo las figuras que forman!
20. Realiza una búsqueda de tesoros en el cielo nocturno: identifica estrellas, constelaciones o planetas con el reto **Resilientes. Listas. Fuertes.**
21. Escribe un poema sobre el agua
22. Crea un diario sobre la naturaleza y dibuja una planta
23. Practica tus habilidades de observación en el patio de la escuela o en el parque de juegos local como **científica amateur**
24. Toma una foto de tres ejemplos de la naturaleza en un lugar inusual
25. Observa la lluvia de estrellas las Perseidas (del 14 de julio al 1 de septiembre)
26. Dibuja, pinta o fotografía el ciclo de vida de una polilla o de una mariposa
27. Pasa una noche en un campamento al aire libre
28. Encuentra una flor y escribe un poema sobre ella
29. Identifica 5 constelaciones
30. Observa bien unos **insectos en acción**
31. Practica el No Dejar Huella (Leave No Trace) para celebrar el Fin de Semana **Ama tus Parques Estatales de Girl Scouts Amo** el 9 y 10 de septiembre
32. Tómate un selfie conectándote con la naturaleza en un parque local, estatal o nacional
33. Dibuja un mapa de tu vecindario y marca dónde hay árboles
34. Practica yoga al aire libre durante 20 minutos
35. Busca a alguien que ame el océano y pídele que te diga por qué lo ama
36. Cuenta cuántos árboles hay en tu patio, calle o cuadra
37. Aprende un nuevo estilo de natación
38. Haz un **nudo de rizo**
39. Siéntate en silencio durante dos minutos en la naturaleza. Nombra tres sonidos que escuches
40. Enséñale a una amiga una habilidad de supervivencia al aire libre, como purificar agua
41. Practica el paso de primeros auxilios de **Revisar, Avisar, Socorrer**
42. Escribe un haiku sobre la lluvia
43. Entrevista a alguien que se dedique al liderazgo al aire libre para conocer lo que hace
44. Identifica tres aves **nativas de tu comunidad**
45. Reúne a tu tropa para proteger el planeta organizando un evento de "limpieza" en tu comunidad
46. Observa nubes de tormenta, desde un lugar seguro, y describe a alguien de tu familia cómo se mueven
47. Investiga cómo cultivaban y recolectaban alimentos los **pueblos originarios** de la tierra donde vives
48. Medita durante cinco minutos en la naturaleza
49. Enséñale a una amiga cómo usar una brújula
50. las especies invasoras utilizando el kit de herramientas de **La Promesa del Árbol**