

Campamento de Mujeres



*Venid a mí todos los que estáis
trabajados y cargados, y yo os haré
descansar.*

Mateo 11:28

Mujeres Adultas - Mayores de 21 años

INDICE

- I. Equipo de programación e iglesia o institución que representan.
- II. Dedicatoria y agradecimiento.
- III. Organigrama del personal.
- IV. Resultados del diagnóstico, metas de Fe.
- V. Horario Final.
- VI. Descripciones del desarrollo de cada Actividad Clave.
- VII. Descripciones del desarrollo de cada Actividad Optima.
- VIII. Horario detallado.
- IX. Presupuesto.
- X. Menú.
- XI. Anexo 1 – Guía del Facilitador.
- XII. Anexo 2 – Manual del Campero.
- XIII. Anexo 3 – Volante de Promoción.
- XIV. Anexo 4 – Ideas para la Decoración.

**I. Equipo de programación e iglesia o institución
que representan.**

Campamento Sierra Linda.

Iglesia Metodista El Divino Salvador.

Iglesia Metodista Camino de Paz.

Iglesia Metodista San Juan.

II. Dedicatoria y agradecimiento.

Agradecimientos por Erika Rodríguez Contreras

Dedico el presente trabajo a Dios por su infinito amor y el cuidado que tiene de mi, gracias Padre por el agua de pepino...

A Jesus mi esposo por su apoyo incondicional y a mis hijos Alan y Deborah porque son mi motivación.

A mis pastores Eduardo y Paty por su persistente guía y sabio consejo.

A mis instructores Gloria, Hugo, Esther y Monica porque han sido parte clave en mi desarrollo en este ministerio.

A mis amigas Linda, Sandra y Lulú por sus oraciones.

A mis compañeras de equipo Juana María y Sandy porque juntas nos complementamos y sacamos adelante este trabajo para la gloria y honra de Dios.

Con Amor, Erika.

Agradecimientos por Sandra Janeth Ramos Martínez

Ya termina un proceso de preparación y es momento de agradecer, a todos y cada uno de quienes estuvieron involucrados en esto. En primer lugar y sobre todo gracias a Dios, por estar a mi lado, por tomarme fuerte de la mano y no soltarme jamás, Señor gracias por este ministerio que tú has puesto en mi vida, gracias por que durante todo este tiempo fuiste tú mi motor, gracias porque es tu Espíritu Santo quien vive dentro de mí dándome esa pasión por compartir a aquellos que no te conocen de lo grande que eres, gracias por tu bondad, tu misericordia y tu cuidado.

El camino no fue fácil, pero siempre estuviste aquí, críticas, desánimos, cansancio, preocupaciones, diferencias, pero tú, nos regalaste de tu hermosa paz, de esa paz que solo tú puedes dar y nos enseñaste a confiar en ti y solo en ti mi Señor, gracias porque cada paso avanzado es una lección aprendida, que nos ayuda a ser cada día más como Tú.

Juana María, Erika Rodríguez, gracias por hacerme sentir parte de un equipo, al comienzo fue un poco difícil la adaptación, tan diferentes en todo, manera de hablar, carácter, edades, habilidades, pero dentro de un sinfín de diferencias que podría mencionar, hay algo tan igual en las tres que es el amor de Cristo, de quien como dice en su palabra no hay nada que nos pueda separar de él. Gracias por este tiempo de trabajo que compartimos, en verdad admiro tanta la dedicación al trabajo del Señor de cada una de ustedes, gracias porque aun en ese momento de desesperación y miedo por dejar las llaves del carro de mi hermano adentro, me apoyaron demasiado, no saben cuánto me sirvió esa mano en mi hombro diciendo, "no pasa nada Sandy!", Erika gracias por abrirme las puertas de tu casa y recibirme con ese amor y esas atenciones. Espero en Dios que este deseo y esta pasión por nuestro Señor Jesucristo de extender su Reino no se aparte de vuestro sentir nunca, Dios bendiga en gran manera sus vidas.

Gloria, Mónica, gracias por su apoyo, por ayudarnos a entender el objetivo de este ministerio, por preocuparse no solo por que el campamento saliera bien, sino por cada aspecto que esta tras bambalinas, por el ambiente en el equipo, las vidas espirituales, que las actividades reflejaran a Cristo, por los recursos, en fin por todo eso muchas gracias, por el esfuerzo de ir hasta San Juan o Camino de Paz para darnos el curso, su preparación, por asistir a las juntas, guiarnos y empujarnos cuando nos atorábamos en algo, el Señor bendiga y unja sus vidas de manera abundante.

Por su apoyo incondicional mil gracias

Dios las bendiga hoy y siempre

Sandra.

Agradecimientos por Juana María Gómez Urrutia

Agradezco y dedico todo lo que involucro la preparación del Campamento SPA'RA TI a Dios, por su fidelidad al preparar las obras en las que yo andaría.

Juana María.

III. Organigrama del personal.



IV. Resultados del diagnóstico, metas de Fe

Se aplico la siguiente encuesta a un grupo muestra de las posibles candidatas a asistir al campamento.

I. Tiempo Libre

1. ¿Qué haces en tu tiempo libre?
2. ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
3. ¿Cuales son tus miedos?
4. ¿Qué te hace sentir plena?

II. Vida Familiar

1. ¿Cuál es el rol que desempeñas en tu familia?
2. ¿Qué te gustaría que fuera diferente en tu casa?
3. ¿Quienes integran tu familia y edades?

III. Vida Laboral

1. Grado de Estudios
2. ¿Cuál es tu profesión?
3. ¿Trabajas actualmente, en que horario?

IV. Experiencias Previas

1. ¿Qué es para ti un campamento?
2. ¿Has asistido a un campamento o algo similar, en donde?
3. ¿Qué actividades te gustaría realizar si asistes a un campamento?
4. ¿Cuánto pagarías por asistir a un campamento de 2 días todo incluido?

Se aplicaron 20 encuestas a mujeres no creyentes arrojando como resultado las siguientes respuestas más comunes.

Edades

21-25 años: 2

26-30 años: 3

31-35 años: 3

36-40 años: 3

41-45 años:

46-50 años: 4

51-55 años: 2

Miedos

A la Inseguridad: 6

A Enfermarse: 5

A las Alturas: 3

A la Soledad: 2

A Fallar: 2

A la Oscuridad: 2

Plenitud

La Familia: 9

Consigo misma: 4

Tener Salud: 3

El Trabajo: 3

Cambiarían en su Casa

Nada: 8

Que hubiera unión familiar: 3

Tiempo Libre

Leer: 12

TV: 8

Escuchar música: 6

Ejercicio: 4

Grado de Estudios y Laboral

Profesionistas: 12

Técnico: 7

Trabajan: 16

Rol que desempeñan

Ayuda económica en casa: 8

Jefe de Familia: 6

Madre: 4

Hija: 3

Experiencias Previas

Han asistido a un campamento: 8

Nunca han asistido: 11

Actividades que les gustaría realizar

Convivir: 6

Reflexión: 5

Juegos: 3

Estarían dispuestas a Pagar

No sabe: 12

\$500: 5

Concluyendo lo siguiente:

Existe un agotamiento físico y mental de las mujeres por verse en la necesidad de tomar responsabilidades que no le corresponden.

Sienten miedo por la inseguridad la violencia y a enfermarse y les gustaría fortalecer la unión familiar.

Meta de FE

Vemos a las camperas salvas, descansadas y participando en un grupo de estudio bíblico.

Versículo Lema

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.

EBC 1 El Afán y la Ansiedad – Mateo 6:25-34

EBC 2 Venid a mí y descansar – Mateo 11:25-30

V. Horario Final

Horario Staff			
	Viernes	Sábado	Domingo
7:00 - 7:30		Levantarse	
7:30 - 8:00		Devocional	
8:00- 8:30		Tiempo a Solas	
8:30 - 9:30		Desayuno	
9:30 - 11:30		EBC	
11:30 - 13:30		Acertijos	
13:30 - 14:30		Comida	
14:30 - 15:30		Receso	Prepararnos para irnos
15:30 - 17:00		Expo Spa	Despedida y Regreso
17:00 - 18:00	Salida	Alberca con actividad	
18:00 -19:00	Bienvenida	Alberca libre	
19:00 - 20:00	Cena		
20:00 - 21:00	Rompe Hielo	Estaciones	
21:00 -22:00	Fogata de Bombones	Fogata Descargar	
22:00 - 22:30	Circulo de la amistad		

Horario Campero			
	Viernes	Sábado	Domingo
7:00 - 7:30		SPA Despertar	
7:30 - 8:30		SPA Tu Primera Cita	
8:30 - 9:30		SPA Degustar	
9:30 - 11:30		SPA Aprender	
11:30 - 13:30		SPA Atreverte	
13:30 - 14:30		SPA Degustar	
14:30 - 15:30		SPA Receso	SPA Recoger
15:30 - 17:00		Expo Spa	SPA Irnos
17:00 - 18:00		SPA Salir	SPA Chapotear
18:00 -19:00	SPA Registrarse		
19:00 - 20:00	SPA Degustar		
20:00 - 22:00	SPA Convivir	SPA Renovarte	
22:00 - 22:30	SPA Dormir		

	Actividad Básica
	Actividad Clave
	Actividad Optima

VI. Descripción del Desarrollo de cada Actividad Clave

SPA Convivir

Juegos Rompe Hielo, Fogata con Bombones

Actividad 1. Cantar el Canto Lema

LETRA ' VEN A MI '

pensaste que nunca podrías
ese pecado dejar
pensaste que nadie querría
ayudarte esa carga llevar
pero siempre he querido
en tu vida trabajar
pero siempre he deseado que conozcas mi verdad

coro
mi yugo es fácil y ligera mi carga
ven a mí y te hare descansar
corre a mis brazos te he estado esperando
poderte abrazar y tocar
mi yugo es fácil y ligera mi carga
ven a mí y te hare descansar
tu eres mi hijo eres mi tesoro
acércate a mí que te quiero amar

pensaste que nunca sabrías
como encontrar libertad
pensaste que nadie tenía una respuesta en verdad
pero siempre he querido
en tu vida trabajar
pero siempre he deseado
que conozcas mi verdad

coro

pero siempre he querido
en tu vida trabajar
pero siempre he deseado que conozcas mi verdad

coro

Actividad 2. Formar 2 Equipos

Hacer taquito la lengua quien pueda hacerlo se va a la derecha quien no pueda a la izquierda. Si no quedan pares los equipos hay que igualarlos

Actividad 3. Cocerse

Cada equipo forma un círculo y se le va a dar una pala con una rafia simulando aguja e hilo, se van a coser por dentro de la ropa uno empieza del cuello pasando por dentro de la blusa y por dentro del pantalón y el siguiente empieza al revés del pantalón hacia la blusa hasta que todo el equipo este "cosido" gana el equipo que termine primero.

Después que los dos equipos estén cosidos la siguiente meta es que gana el primer equipo que se descose.

Actividad 4. Ruleta Humana

Alrededor de la fogata alguien lanza el dado gigante y el número que caiga se cuenta el número de personas y donde se detenga tiene que contestar una pregunta y a esa persona le toca lanzar el dado y se repite la secuencia.

Preguntas:

- 1 Un día tu madre se le ocurre una idea rara y se tiñe el pelo de verde. ¿Irías con ella a un centro comercial, si ella pidiera tu compañía, sabiendo que todos la mirarían y se reirían de ella?
- 2 Tu papa se pone un arete pero en la nariz ¿Irías con él para ponerte uno tu también?
- 3 Si pudieras hacerles a tus padres algunas preguntas durante una hora y supieras que ellos te dirían la verdad, ¿Qué les preguntarías? Imagínate que te contestaran todo pero después olvidaran que han estado platicando contigo.
- 4 Si fueras un animal en vez de una persona ¿Qué te gustaría ser y por qué?
- 5 Si pudieras revivir un momento de tu vida ¿Cuál sería y por qué?
- 6 ¿Cuándo te metiste en el peor lio por mentir? ¿Qué crees que habría pasado si hubieras dicho la verdad?
- 7 ¿Cuál ha sido la cosa más osada que te has atrevido a hacer? ¿Estas satisfecho de haberlo hecho?
- 8 ¿Te comerías un emparedado de gusanos si eso significara que aparecerías en tu programa favorito de televisión?
- 9 ¿Cuál ha sido la cosa más afortunada que te ha sucedido?

- 10 ¿Quiénes son tus héroes? ¿Por qué son tan formidables?
- 11 ¿Cuál es el mejor truco que le has hecho a alguien?
- 12 ¿Te gusta tu nombre? Si pudieras, ¿por cuál otro lo cambiarías?
- 13 ¿Cuál es la mejor fiesta de cumpleaños que puedas imaginarte tener?
- 14 ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste completamente feliz? ¿Qué te hizo sentirte así?
- 15 ¿Cuál es la cosa más atrevida que has hecho?
- 16 ¿De cuál país has escuchado hablar más? ¿Cómo crees que sería crecer allí?
- 17 ¿Cuál es la historia más divertida que siempre inventabas cuando no terminabas tus tareas a tiempo?
- 18 Cuando tengas hijos o si ya los tienes ¿Cuál sería la diferencia entre la manera que lo criarías y como te han criado a ti?
- 19 ¿Quién ha sido la persona que ha influenciado mas en tu vida y por qué?
- 20 Si supieras que no vas a fallar ¿Qué te atreverías a hacer?
- 21 ¿Cuál ha sido el mejor consejo que te han dado?
- 22 Elige una palabra que creas que describa a las personas de tu edad.
- 23 Tu casa, conteniendo todas tus posesiones, se incendia; después de salvar a tus seres amados y tus mascotas, aun te queda tiempo para entrar y salvar un solo objeto. ¿Cuál sería?
- 24 Si estuvieras en una cena en casa de un buen amigo y encontraras algo desagradable en la comida de tu plato ¿Qué harías?
- 25 Si alguien hiciera una broma respecto a algo que es muy importante para ti ¿Qué harías?
26. ¿Alguna vez tú y tus amigos se han burlado de alguien hasta hacerlo llorar? Si lo has hecho ¿Por qué lo hiciste? ¿Lo disfrutaste?
- 27 ¿Preferirías que no existieran reglas para nada, o vivir con las reglas que ahora tienes? Si no hubiera nada de reglas, ¿Qué cosa harías diferente de lo que ahora haces?
- 28 ¿Qué es lo más importante que has aprendido de la vida en los últimos años?, ¿Cómo lo aprendiste?

29 Si el tomarte una pócima mágica provocara que nunca volvieras a sentirte triste, no importando lo que pasara, ¿te la tomarías?

30 Imagínate que ahorita tuvieras que escoger el trabajo al que te dedicarás cuando seas adulto ¿Cuál es el mejor trabajo en el que puedes pensar y cual el peor?

31 ¿Qué crees que sería peor: pasar una noche solo en una casa o pasarla al aire libre con un amigo pero bajo una tormenta violenta?

32 ¿Crees que a los niños no se les debe permitir ver algunas películas o programas de televisión? Si así lo crees ¿Qué tipo de cosas no debería permitírseles ver?

33 ¿Quién es alguien que actualmente te cae bien pero no te cayó bien la primera vez que lo viste? ¿Por qué?

34 Si pudieras leer la mente de alguien, ¿la mente de quien escogerías? ¿Por qué?

Actividad 5. Asar Bombones

Convivencia libre asando bombones y después reflexión sobre la mujer con flujo de sangre, Marcos 5:24-34.

SPA Dormir Día 1

Círculo de la Amistad

¿Qué es lo que más te gusta de ti físicamente y por qué?

¿Qué es lo que más te gusta de tu carácter y por qué?

SPA Dormir Día 2

Círculo de la Amistad

Lluvia de amor todos van de decir que les gusta físicamente y en su forma de ser de alguien de la cabaña, todos deben participar y todos deben recibir la lluvia de amor.

SPA Tu Primera Cita Día 1

Devocional sobre la seguridad que tenemos en Dios para contrarrestar el miedo que hay por la inseguridad y Tiempo a solas con una guía escrita para dirigirlas.

SPA Tu Primera Cita Día 2

Devocional sobre las victorias en Cristo y Tiempo a solas con una guía escrita para dirigirlas

SPA Aprender Día 1

Encuentro Bíblico en Comunidad: El Afán y la Ansiedad – Mateo 6:25-34

SPA Aprender Día 2

Encuentro Bíblico en Comunidad: Venid mí y descansar – Mateo 11:25-30

SPA Atreverte Día 1

Acertijo El Laberinto:

Se forman en una fila y se vendan los ojos y se van en fila india con cuidado hacia un laberinto hecho de una cuerda y todas toman la cuerda y van a avanzar hacia una dirección siguiendo la cuerda para encontrar la salida y la única instrucción es que si necesitan ayuda pueden levantar la mano y alguien de los confidentes acude a ayudarla. Después de un rato se suspende la actividad y se reflexiona sobre la actividad.

Actividades Extra por si sobra tiempo:

- 1 Se vuelven a vendar los ojos y con los ojos vendados se deben formar en fila india por estatura.
- 2 Forman parejas y una de ellas se venda los ojos y la campera que tiene los ojos descubiertos la va a llevar a que toque algún árbol o alguna roca para que la palpe y regresan al lugar de inicio, una vez en el lugar de inicio se quita la venda de los ojos y tiene que identificar cual fue el árbol o la roca que toco y luego se intercambian los papeles.

SPA Atreverte Día 2

Se forman 3 equipos de la siguiente manera:

Equipo 1 los que nacieron en enero, febrero, marzo y abril.

Equipo 2 los que nacieron en mayo, junio, julio y agosto.

Equipo 3 los que nacieron en septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Si no quedan balanceados siéntete en la libertad de igualarlos.

Cada equipo se va a ir a un acertijo y luego se rotan.

Acertijo Las Islas

Tienen que pasar todo el equipo de una isla a otra con la ayuda de una tabla y las reglas son que no pueden pisar fuera de las islas y deben permanecer dentro de las islas.

Acertijo El Equilibrio

Todo el equipo debe estar arriba de la tabla y deben estar en equilibrio por 10 segundos.

Acertijo DHL

El equipo debe encontrar la ruta correcta para entregar su paquete en la cuadrícula dibujada en el piso.

Expo SPA

Kermes de tratamientos de belleza

Puesto 1. Mascarillas Exfoliantes.

Puesto 2. Mascarillas Humectantes.

Puesto 3. Masajes

Puesto 4. Manicure.

SPA Chapotear

Beisbol acuático, duración aproximada 20 a 40 minutos, este juego consiste en el tradicional juego de beisbol; la única diferencia es que se juega en el agua y no se utiliza bate.

Reglas de juego.

Toda pelota lanzada fuera de la alberca se considera out.

Si la pelota se sale de la alberca cuando la defensa la tenía en su poder, la defensa deberá recuperarla lo más rápido posible ya que el juego no se detendrá.

Se anota una carrera cuando el nadador llega exitosamente al home.

La defensa no puede obstaculizar a la ofensiva ni viceversa.

La pelota no puede ser lanzada si no hay que pegarle con la palma de la mano como si fuera un saque de voleibol, tanto a la hora de batear como con la defensa.

VII. Descripción del Desarrollo de cada Actividad Optima

Materiales

Bolsas de Papel 1 por cada campera

Colores, marcadores, plumas

6 piedras por cada campera

Periódico

Cinta adhesiva

Vendas

2 Colchones

Hojas de maquina

Inicio

Mientras están en la sobre mesa en el comedor van a decorar cada campera su bolsa de papel, ponerle su nombre.

Después cada campera va a colocar 6 piedras en la bolsa y se van a formar, para partir del comedor a la capilla al aire libre en silencio. Las confidentes van a auxiliar a las camperas en alumbrarles el camino, pero no debe haber ningún tipo de conversación.

Al llegar a la capilla al aire libre se va a formar un circulo y se hará una oración para poner el tiempo en manos de Dios y parte cada cabaña a la estación que le corresponde según el rol establecido.

Rol

Estación	1	2	3	4	5	6
Tema	La Familia	La Casa	El Trabajo	La Salud	La Economía	La Amistad
Lugar	Asadores	Cabaña 2 de Hombres	Alberca	Cancha	Comedor	Mirador
20:30 - 20:40	Cabaña 1	Cabaña 2	Cabaña 3	Cabaña 4	Cabaña 5	Cabaña 6
20:40 - 20:50	Cambio de Estación					
20:50 - 21:00	Cabaña 6	Cabaña 1	Cabaña 2	Cabaña 3	Cabaña 4	Cabaña 5
21:00 - 21:10	Cambio de Estación					
21:10 - 21:20	Cabaña 5	Cabaña 6	Cabaña 1	Cabaña 2	Cabaña 3	Cabaña 4
21:20 - 21:30	Cambio de Estación					
21:30 - 21:40	Cabaña 4	Cabaña 5	Cabaña 6	Cabaña 1	Cabaña 2	Cabaña 3
21:40 - 21:50	Cambio de Estación					
21:50 - 22:00	Cabaña 3	Cabaña 4	Cabaña 5	Cabaña 6	Cabaña 1	Cabaña 2
22:00 - 22:10	Cambio de Estación					
22:10 - 22:20	Cabaña 2	Cabaña 3	Cabaña 4	Cabaña 5	Cabaña 6	Cabaña 1
22:20 - 22:30	Ir a la Fogata					

Estación 1 La Familia

Lugar: área de asadores

Duración: 10 minutos

Van a armar un rompecabezas con la imagen de una familia, se tendrán 2 rompecabezas para que se divida en dos equipos, al terminar van a dejar una piedra y se van a llevar un versículo escrito.

Reflexión: a veces vivimos en una familia con divisiones, o des-unida, o con heridas de conflictos pasados pero Dios puede sanar esas heridas y reconstruir esas relaciones, Dios instituyó la familia cuando dio el mandato, dijo dejara el hombre a su padre y madre y se unirá a su mujer y serán una sola carne...

En aquel tiempo, dice Jehová, yo seré por Dios a todas las familias de Israel, y ellas me serán a mí por pueblo. Jeremías 31:1

Estación 2 La Casa

Lugar: Cabaña 2 de Hombres

Duración: 10 minutos

Van a llegar y van a ordenar la cabaña van a dejar la piedra y a tomar un versículo y antes de irse desordenar nuevamente la cabaña para que esté lista para el siguiente equipo. Se les tomara el tiempo en realizar la actividad y el equipo que haya hecho menos tiempo gana el derecho de entrar primero a desayunar el siguiente día.

Reflexión: Cuando hablamos de edificar no solo nos referimos en el ámbito de hacer los quehaceres de la casa si no que también cubre pasar tiempo con los hijos o el esposo, platicar con ellos, aconsejarlos, saber quiénes son sus amistades, supervisar que cumplan sus obligaciones y darles formación, y tener cuidado en no darles todo lo que pida, ellos tienen que saber que las cosas se adquieren en base de trabajo, esfuerzo y superación.

La mujer sabia edifica su casa; mas la necia con sus manos la derriba. Proverbios 14:1

Estación 3 El Trabajo

Lugar: junto la Alberca

Duración: 10 minutos

Van a llegar y se van a acostar en los colchones, van a guardar silencio y van a cerrar sus ojos y van a escuchar los sonidos de la naturaleza, van a oler los aromas del campo, después de 3 minutos se les va a pedir que abran sus ojos y contemplen el cielo después de 4 minutos. En el tiempo restante van a continuar recostadas y la encargada de la estación da la reflexión. Al final van a dejar una piedra y se van a llevar un versículo.

Reflexión: Es mandato de Dios que un día de la semana lo reservemos para dedicarlo a Dios y al descanso, tenemos que organizarnos para realizar todo trabajo en los otros 6 días para tener un día en donde podamos recuperarnos, y en ese día de trabajo aparte de alimentar la parte física, emocional también hay que alimentar la parte espiritual, en ese día renovamos nuestras fuerzas en todos los ámbitos de nuestro ser.

Seis días trabajarás y harás toda tu obra más el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios no hagas en el obra alguna... Éxodo 20:9-10

Estación 4 La Salud

Lugar: en la Cancha

Duración: 10 minutos

Van a llegar y se van a dar una pequeña clase de primeros auxilios. Al final van a dejar una piedra y se van a llevar un versículo.

Los primeros auxilios es la primera atención que nosotros podemos dar mientras llega la ayuda especializada, si no está seguro de la acción a tomar es preferible no hacer nada y esperar a personas capacitadas.

Solo se puede ayudar a otra persona siempre y cuando no corras peligro en hacerlo, esta política tomo fuerza después del 9-11.

Hemorragia Nasal: sienta a la victima algo reclinada hacia adelante para que la sangre no le entre en la garganta. Apriete juntas las ventanas nasales por 5 minutos. En forma adicional puede aplicar compresas de hielo.

Quemadura con un Químico Liquido: lave inmediatamente con agua por 20 minutos, quite ropa y joyas.

Quemadura con un Químico Seco: limpie antes de lavar con agua, lave con agua por 20 minutos, quite ropa y joyas.

Practica con Vendas.

Reflexión: Jesus llevo en la cruz todas nuestras enfermedades y por fe nos puede sanar, debemos ser diligentes en cuidarnos, ver por nuestra salud, y si llegamos a enfermarnos ser puntuales en las indicaciones del médico, el poder de Dios puede fluir a través de algún medicamento o en forma sobrenatural.

Ciertamente llevo el nuestras enfermedades y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. Mas el herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados. Isaías 53:4-5

Estación 5 La Economía

Lugar: en el Comedor

Duración: 10 minutos

Van a llegar y se van hacer un vestido con papel periódico. Al final van a dejar una piedra y se van a llevar un versículo.

Reflexión: No importa que vistamos lo importante es la actitud que tengamos, siempre hay que estar agradecidos con Dios con lo que tengamos, nosotros somos más importantes que el vestido, valemos por ser hijos de Dios, no por nuestra vestimenta o nuestra situación económica.

Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, que habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, que habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?. Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? Mateo 6:25-26

Estación 6 La Amistad

Lugar: en el Mirador

Duración: 10 minutos

Van a llegar y a escuchar la reflexión después van a hacer una carta de declaración de perdón. Al final van a dejar una piedra y se van a llevar un versículo.

Reflexión: El perdón es un sentimiento o una decisión?. El perdón es una decisión que a pesar que tengamos en nuestro interior sentimientos de dolor, rabia, rencor, tristeza, decepción, tenemos la capacidad de decidir perdonar, declaramos el perdón a aquella persona aun aunque esa persona no esté arrepentida, aun y cuando no han venido a disculparse, pero al dar el perdón, Dios empieza a sanar todas esas heridas y somos libres y viene un descanso a nuestra vida.

Has una carta donde declares perdonar a aquellas personas que te hayan hecho daño y consérvala para la siguiente actividad.

Y perdona nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. Mateo 6:12

VIII. Horario Detallado.

Viernes

Hora	Actividad	Lugar	Encargados	Materiales
16:00 - 17:00	Inscripciones: Llenar Gafetes, etiquetar maletas	Camino de Paz	Erika Cobranza, Sandy Gafete	Computadora y Gafetes, marcadores punto Grueso y fino, Maskin
16:45 - 17:00	Abordar el autobús con un gafete que no es de la persona	Autobús	Confidente	
17:00 - 18:00	Traslado, Actividad de rompehielo busca tu gafete, Una persona pregunta por su gafete y la que lo recupera se presenta a todo el grupo dando de donde vienen, como se enteraron, a que se dedica, dar un tip de belleza o salud y su nombre y todo el grupo dice Hola y el nombre y sigue la cadena. Después las confidentes entonan cantos.	Autobús	Confidente	
18:00 -19:00	Bienvenida. Cada campera descarga su equipaje en el comedor y pasamos a la capilla Se les recibe con agua de Frutas. Dar la bienvenida a las camperas, reglamento del campamento, presentación de confidentes, asignación de cabañas, en la medida que se van nombrando se van con su confidente con equipaje para trasladar a su cabaña.	Capilla	Erika.	Se dará aviso del acomodo de las Cabañas y Confidentes, Hacer un Sketch
19:00 - 20:00	Cenar antes de entrar orar por los alimentos	Comedor	Cocineras	panini, ensalada de papa, agua de fruta, café, coctel de frutas y pan dulce.
20:00 - 21:00	Rompe Hielo. Alrededor de la chimenea entregamos una hoja con el canto lema para cantarla poner la grabadora, escucharlo, cantarlo el staff y todas, hacer la actividad de coserse, Ruleta Humana.	Comedor	Sandy	
21:00 - 22:00	Bombones	Fogata		Convivencia Dirigida Juego Ruleta Humana un Dado gigante y la lista de preguntas detonadoras de conversación.
22:00 - 22:30	Circulo de la Amistad	Cabañas	Confidentes	

Sábado

Hora	Actividad	Lugar	Encargados	Materiales
06:30, 06:45, 07:00	Campana	Alrededor de Cabañas	Erika	Cada confidente se asegurara de que las camperas cumplan con el horario para estar a tiempo en el devocional.
07:00	Levantarse	Cabañas	Confidentes	Cada confidente se asegurara de que las camperas cumplan con el horario para estar a tiempo en el devocional.
7:30 - 8:00	Devocional: 2 cantos y meditación salmo 91	Fogata	Sandy y Erika	Habrà cantos, oración, palabra y dará instrucciones del tiempo a solas. Entrevista a Dios
8:00 - 8:30	Tiempo a Solas dirigido	Libre	Confidentes	Los confidentes estará al pendiente de que se cumpla el tiempo
8:30 - 8:35	Tocar campana y trasladarse al comedor	Al Comedor		
8:35 - 9:25	Desayuno: Canto fuera del comedor y oración de gratitud por los alimentos el canto de los alimentos afuera del campamento	Comedor	Cocineras	yogurt, fruta, queso con salsa, frijoles refritos, cereal, guacamole, tortillas de harina y maíz café, leche, agua de fruta
9:00 9:25	Junta de evaluación confidentes			
9:25 - 9:30	Dar instrucciones y Traslado al EBC	Libre hacia donde vayan a tomar el EBC		
9:30 - 11:20	EBC	Libre	Confidentes	
11:20 - 11:30	Tocar campana y trasladarse al cancha	A la Cancha	Sandy y Juana María	
11:30 - 12:00	Acertijos 1. Calentamiento para los Acertijos	Cancha		Hacer acertijos todos juntos...
12:00 - 12:10	Actividad para poner al grupo en equipo			
12:10 - 13:15	Acertijo 2. Laberinto			
13:15 - 13:30	Traslado	Al Comedor	Confidentes	
13:25 - 14:30	oración	Comedor	Cocineras	
13:30 - 14:30	Comida	Comedor	Cocineras	
14:30 - 15:20	Receso			
15:20 - 15:30	Campana y Traslado	Al comedor		

15:30 -	Expo SPA, presentación de puestos	Varios	Confidentes	Velas, aromas, mascarillas, esmalte
16:00 -				
16:15	Actividad para dar boletos			
16:15 -	Expo SPA Aplicación de Tratamientos	Comedor capilla	Confidentes	Velas, aromas, mascarillas, esmalte
17:00 -				
17:15	Cambio de Ropa	Cabañas	Confidentes	Ponerse traje de baño
17:15 -17:30	Alberca Libre			
17:30 -				Beisbol Acuático, quien no quiera meterse a jugar pueden jugar afuera de la alberca de jardineros. Se necesita una pelota de hule. Juegos de mesa quien no quiera meterse a la alberca
18:15	Actividades Acuáticas	Alberca	Erika	
18:15 -				
18:30	Alberca Libre	Alberca		Tiempo libre en la alberca
18:30 -				
18:55	Cambiarse	Cabañas		Prepararse para la cena
18:55 -				
19:00	Campana			
19:00 -				
19:45	Cenas	Comedor	Cocineras	
19:45 -				
20:00	Bolsa de Papel	Comedor	Confidentes	Ver instructivo
20:00 -				
20:10	Instrucciones			
20:10 -				
20:20	Traslado			
20:20 - 20:30	Oración de Inicio		Capilla al aire Libre	
20:30 -				
22:00	Estaciones			
22:00 -				
22:10	Traslado	fogata		
22:10 -				
22:30	Predicación	Fogata	Pastora	
22:30 -				
22:40	traslado	Cabañas	Confidentes	
22:40 -				
23:00	Circulo de la Amistad	Cabañas	Confidentes	

Domingo

Hora	Actividad	Lugar	Encargados	Materiales
06:30, 06:45, 07:00	Campana	Alrededor de Cabañas	Sandy	Cada confidente se asegurara de que las camperas cumplan con el horario para estar a tiempo en el devocional.
7:00- 7:30	Levantarse	Cabañas	Confidentes	Cada confidente se asegurara de que las camperas cumplan con el horario para estar a tiempo en el devocional.
7:30 - 8:00	Devocional	Fogata		Habrà cantos, oración, palabra y dará instrucciones del tiempo a solas.
8:00 - 8:30	Tiempo a Solas	Libre	Confidentes	Los confidentes estará al pendiente de que se cumpla el tiempo
8:30 - 8:35	Traslado	Al Comedor		
8:35 - 9:25	Desayuno	Comedor	Cocineras	
9:25 - 9:30	Traslado	Libre hacia donde vayan a tomar el EBC		
9:30 - 11:20	EBC	Libre	Confidentes	
11:20 - 11:30	Traslado	Fogata	Confidentes	
11:30- 12:00	Acertijos 1. islas			dividir por equipos
12:00 - 12:10	traslado			
12:10 - 12:40	Acertijo 2 plataforma de equilibrio			dividir por equipos
12:40 - 12:50	traslado			
12:50 13:20	Acertijo 3 DHL			
13:20 - 13:30	Traslado	Al Comedor	Confidentes	
13:30 - 14:30	Comida	Comedor	Cocineras	
14:30 - 15:30	Recoger	Cabañas		Empacar y limpiar
15:30 - 16:00	Despedida	Capilla		Testimonios, película y despedida.

IX. Presupuesto.

Presupuesto en Moneda Nacional (Pesos Mexicanos).

Gastos Estimados	Por Persona	No. Personas	Total
Alojamiento	\$ 130.00	40	\$ 5,200.00
Alimentación	\$ 270.00	40	\$ 10,800.00
Transporte	\$ 70.00	40	\$ 2,800.00
Manual del Campero	\$ 7.00	40	\$ 280.00
Costo Confidente	\$ 130.00	40	\$ 5,200.00
Materiales	\$ 50.00	40	\$ 2,000.00
Rotulación y decoración	\$ 10.00	40	\$ 400.00
Utilidad	\$ 100.00	40	\$ 4,000.00
Costo de Capacitación	\$ 10.00	15	\$ 150.00
Totales	\$ 777.00		\$ 30,830.00

Presupuesto en Dólares Americanos.

Gastos Estimados	Por Persona	No. Personas	Total
Alojamiento	\$ 10.83	40	\$ 433.33
Alimentación	\$ 22.50	40	\$ 900.00
Transporte	\$ 5.83	40	\$ 233.33
Manual del Campero	\$ 0.58	40	\$ 23.33
Costo Confidente	\$ 10.83	40	\$ 433.33
Materiales	\$ 4.17	40	\$ 166.67
Rotulación y decoración	\$ 0.83	40	\$ 33.33
Utilidad	\$ 8.33	40	\$ 333.33
Costo de Capacitación	\$ 0.83	15	\$ 12.50
Totales	\$ 64.75		\$ 2,569.17

X. Menú.

Viernes Cena:

Panini jamón de pavo, queso panela, tomate, pepino, chiles jalapeños, ensalada de papa con huevo y mostaza, mayonesa sobre hoja de lechuga, agua de fruta y café y coctel de frutas

Sábado Desayuno:

Yogurt, fruta, queso con salsa, frijoles refritos, cereal, tortillas de harina y maíz café, leche, agua de fruta

Sábado Comida:

Pollo en achiote y verduras con espagueti agua de fruta, coctel de frutas en almíbar, tortillas

Sábado Cena:

Burritos frijoles y deshebrada, papas estilo gloria salsa inglesa, piquín y limón, coctel de frutas, agua de frutas, café, pan dulce, guacamole

Domingo Desayuno:

Cereal, yogurt, fruta, huevo con salsa o chorizo, frijoles, café agua de fruta.

Domingo Comida:

Albóndigas con arroz y verduras, dulce de leche, agua de fruta

XI. Anexo 1 - Guía del Facilitador

Guía del facilitador EBC Mateo 6 El Afán Responsable:		Secuencia 1 de 2
Duración:	Creando comunidad: La bolsa pintoresca	Notas/materiales
30 min	Se da a cada campera una bolsa de papel en donde recorte o dibuje cosas acerca de ella, como pasatiempos, familia, trabajo, gustos y preferencias, etc. Las pega en la bolsa y luego comparte cada una lo que dice de ella su bolsa.	Pegamento, tijeras, revistas, lápices colores
duración	Enfoque Vivencial	Notas/materiales
15	Cuéntanos de algún tiempo de tu vida en el que estuviste muy afanada por algo Cuéntanos ¿Qué fue lo que pasó o está pasando?	
duración	Trasfondo histórico	Notas/ materiales
5 min	Mateo da importancia a los sermones de Jesús. La narración de sus acciones se unen alrededor de pasajes notables de sus enseñanzas. Como la de hoy. Un codo es una medida aproximadamente a lo que mide un codo en el cuerpo, 40cm aprox. Añadir a su estatura un codo puede referirse tanto a la estatura tal cual como a la cantidad de años de existencia aquí en la tierra,	
Duración	OBSERVACION	Notas/materiales
De 30 a 40 minutos:	Ejercicios de observación solas pueden separarse un poco del grupo. 20 minutos a solas con el pasaje Has tus propias observaciones, subrayando, coloreando, inventa tus propios símbolos para marcar las palabras repetidas o importantes 1. Escribe en esta columna las comparaciones 2. Escribe las palabras o frases claves 3. Escribe un titulo al pasaje Luego se juntan. Comentan lo que observaron y contestan juntas las demás preguntas de la observación. 4. ¿Qué hacen para vivir las aves, lirios, hierba? 5. ¿Qué hace Dios Padre? 6. ¿Hay alguna recomendación que contenga el pasaje? 7. ¿Qué habla acerca de Dios?	Copias del EBC, colores, lápices o plumas
Duración	INTERPRETACION	Notas/materiales
20 a minutos	Este tiempo se hace en grupo, juntos trabajan en la interpretación	Cuida de que los comentarios no se

	¿Por qué se afanan las personas según el pasaje? Según el pasaje ¿Hay alguna solución al afán? ¿Cuál es el versículo clave del pasaje? ¿Qué consecuencia trae seguir la recomendación del pasaje? ¿Cuál es el papel de Dios respecto a lo que necesitamos?	salgan del pasaje, hay que interpretar el él.
Duración	APLICACION	Notas/materiales
15 min solos,	Este tiempo se hace solos, se separan un poco para pensar Con tus propias palabras para ti ¿Qué es afán? ¿Qué es en tu vida lo que más te afana? ¿De qué te puedes apropiarse de esta lección? ¿A cuál estorbo te enfrentas para seguir la recomendación del pasaje?	La recomendación del pasaje es buscar primero el Reino de Dios
Duración	PLAN DE ACCION	Notas/materiales
15 min o mas	Solos, luego se juntan para compartir (anímales a compartir, el hacerlo público en el grupo pequeño compromete) Tomando decisiones... ¿Qué acciones vas a implementar en tu vida para seguir lo que Dios te ha hablado?	

2 de 2	Pasaje Bíblico Mateo 11:28- 30	Responsable:
duración	Creando comunidad	Notas/materiales
20 a 30 min	El sombrero de las preguntas Cada participante toma un papelito del sombrero y contesta en voz alta	Sombrero, copias de las preguntas, tijeras
duración	Enfoque vivencial	
15 min	Menciona alguna actividad que realices de la cual te sientes alegre de realizar y no te aburres de hacerlo. Menciona alguna actividad que hagas y que te sientes cansada, se te hace pesada o te estresa.	
duración	Trasfondo Histórico	
5 min	Un yugo es una viga de madera formado de tal modo que pueda acomodar sobre el cuello de dos bueyes u otros animales de carga (de la misma especie) Una vez que hayan sido unidos en el yugo ambos deberán trabajar en armonía de otra manera habrá una constante irritación y forcejeo. Entre más tiempo pasen juntos más fácil será para el sumiso aprender a caminar como el líder. Para evitar un estrago constante un miembro del equipo deberá ser dominante y el otro deberá ser sumiso. El dominante dirige el camino, y el sumiso aprender a anticipar los movimientos del líder para trabajar en perfecta armonía. El propósito de unir a dos bueyes bajo el mismo yugo no es para quitar su libertad sino para aumentar su potencial, lo que juntos pueden lograr La clave para conocer al Padre por el Hijo y el aprendizaje de sus caminos se nos da en el siguiente mandamiento:	
duración	Observación	
20 min a solas con el pasaje.	1. Subraya y escribe en la columna los verbos	

15 min juntas	conjugado. 2. Escribe las palabras o frases claves. 3. Pon un título al pasaje: Ahora las siguientes preguntas juntas las contestan. 4. ¿A quienes está dirigido el pasaje? 5. Haz una lista con los verbos que están dando una instrucción. 6. ¿Qué hay que aprender de Jesús? 7. ¿Cuál es la descripción del yugo de Jesús?	
duración	Interpretación	
15 min	¿Qué sucede en consecuencia a cada verbo? ¿De qué forma están dadas las indicaciones en el pasaje? De todas las cualidades de carácter que Jesús pudo haber empleado para describirse a si mismo ¿Por qué escogió la mansedumbre y la humildad? ¿De qué tipo de descansos está hablando el pasaje? ¿Qué significa venir a mí?	
duración	Aplicación	
15 min solas	En equipos de 2 lleven un madero en la nuca simulando un yugo. ¿En tu vida en qué consiste llevar el yugo? con tus palabras escribe lo que Dios te habla personalmente en el pasaje Identifica en tu vida las áreas en las que te cuesta tener las cualidades del líder	
duración	Plan de acción.	
15 min	¿Qué acciones vas a tomar para aprender del líder (Jesús)? Escribe una carta de compromiso	

Luego se juntan a compartir	En el dibujo del cuaderno puede decidir poner su nombre
--------------------------------	---

XII. Anexo 2

Manual del Campero



Bienvenida Amiga



Te llamamos Amiga porque a través de este campamento queremos que nazca una amistad.

Porque en la agenda celestial ya estaba estipulado que se cruzaran nuestras vidas

Y compartiéramos no solo los alimentos, no solo el techo, si no que juntas aprendiéramos

A acercarnos a Dios.

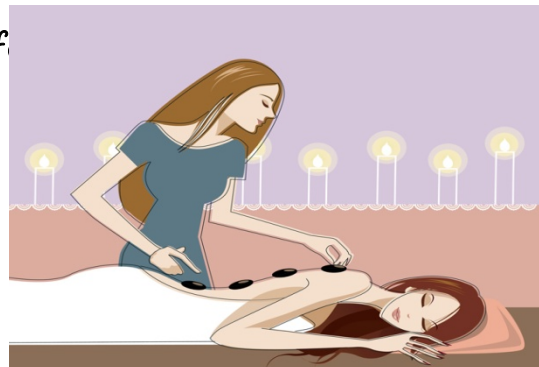
Dios fue poniendo en nuestro corazón cada actividad, juego, dinámica

Y durante el desarrollo del programa siempre estuvo a nuestro lado,

A Él sea la gloria y la honra.

SPH'ra Ti es un programa que busca que tengas un descanso en el cuerpo, un descanso en el alma y un fortalecimiento en el espíritu.

Esperamos que lo disfrutes de la misma forma que nosotros lo disfrutamos en prepararlo.



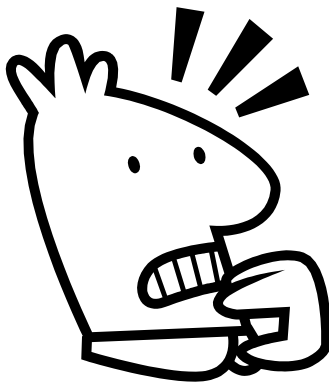
REGULAMENTO DE CABEÇALHO

Regla
Consecuencia

Contexto Histórico



Un codo es una medida aproximadamente a lo que mide un codo en el cuerpo, 40cm aprox. Añadir a su estatura un codo puede referirse tanto a la estatura tal cual como a la cantidad de años de existencia aquí en la tierra



Cuéntanos de algún tiempo de tu vida en el que estuviste muy afanada por algo
 Cuéntanos ¿Qué fue lo que pasó o está pasando?

OBSERVACION



20 minutos a solas con el pasaje

Has tus propias observaciones, subrayando, coloreando, inventa tus propios símbolos para marcar las palabras repetidas o importantes

1. Escribe en esta columna las comparaciones	4. escribe un titulo	2. Escribe las palabras o frases claves
	Mateo 6: 24 Ninguno puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas. 6:25 Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? 6:26 Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? 6:27 ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? 6:28 Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; 6:29 pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. 6:30 Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? 6:31 No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? 6:32 Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. 6:33 Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. 6:34 Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.	

Juntas comentan lo que observaron y responden las siguientes preguntas:

4. ¿Qué hacen para vivir las aves, lirios, hierba?



5. ¿Qué hace Dios Padre?

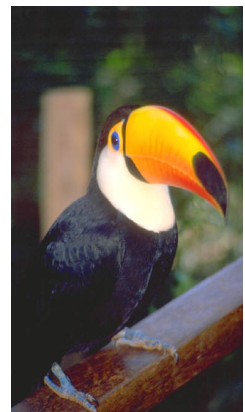
6. ¿Hay alguna recomendación que contenga el pasaje?

7. ¿Qué habla acerca de Dios?

INTERPRETACIÓN

¿Por qué se afanan las personas según el pasaje?

Según el pasaje ¿Hay alguna solución al afán?



APLICACIÓN

¿Qué es en tu vida lo que más te afana?

¿De qué te puedes apropiar de esta lección?

¿A cuál estorbo te enfrentas para seguir la recomendación del pasaje?



PLAN DE ACCION

Tomando decisiones...

¿Qué acciones vas a implementar en tu vida para seguir lo que Dios te ha hablado?



Encuentro bíblico en Comunidad 2 de 2

Marco Teórico

La clave para conocer al padre por el Hijo y el aprendizaje de sus caminos se nos da en el mandamiento de este pasaje.

Un yugo es una viga de madera formado de tal modo que pueda acomodar sobre el cuello de dos bueyes u otros animales de carga (de la misma especie)

Una vez que hayan sido unidos en el yugo ambos deberán trabajar en armonía de otra manera habrá una constante irritación y forcejeo. Entre más tiempo pasen juntos más fácil será para el sumiso aprender a caminar como el líder.

Para evitar un estrago constante un miembro del equipo deberá ser dominante y el otro deberá ser sumiso. El dominante dirige el camino, y el sumiso aprender a anticipar los movimientos del líder para trabajar en perfecta armonía.

El propósito de unir a dos bueyes bajo el mismo yugo no es para quitar su libertad sino para aumentar su potencial, lo que juntos pueden lograr



Enfoque vivencial

Menciona alguna actividad que realices de la cual te

Sientes alegre de realizar y no te aburres de hacerlo.



OBSERVACION

20 Minutos a solas con el pasaje: subraya colorea, pon símbolos o lo que gustes para

Marca con un color los verbos.		Escribe las palabras o frases claves
	3.Escribele un titulo al pasaje Mateo 11:25 En aquel tiempo, respondiendo Jesús, dijo: Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque escondiste estas cosas de los sabios y de los entendidos, y las revelaste a los niños. 11:26 Sí, Padre, porque así te agradó. 11:27 Todas las cosas me fueron entregadas por mi Padre; y nadie conoce al Hijo, sino el Padre, ni al Padre conoce alguno, sino el Hijo, y aquel a quien el Hijo lo quiera revelar. ²⁸ Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. ²⁹ Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; ^(A) ³⁰ porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.	

Preguntas de observación (juntas contesten lo observado)

4. ¿A quienes está dirigido el pasaje?
5. Haz una lista con los verbos que están dando una instrucción.
6. ¿Qué hay que aprender de Jesús?
7. ¿Cuál es la descripción del yugo de Jesús?

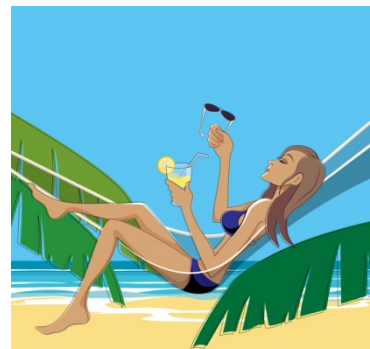
INTERPRETACIÓN

- ¿Qué sucede en consecuencia a cada verbo?
- ¿De qué forma están dadas las indicaciones en el pasaje?

De todas las cualidades de carácter que Jesús pudo haber empleado para describirse a si mismo ¿Por qué escogió la mansedumbre y la humildad?

- ¿De qué tipo de descansos está hablando el pasaje?

- ¿Qué significa venir a mí?



ᐱᐅᐱᐱᐱᐱᐱᐱᐱ

¿En tu vida en qué consiste llevar el yugo?

Con tus palabras escribe lo que Dios te habla personalmente en el pasaje

Identifica en tu vida las áreas en las que te cuesta tener las cualidades del líder

ᐅᐱᐱᐱ ᐅᐱ ᐱᐱᐱᐱᐱᐱᐱ

¿Qué acciones vas a tomar para aprender del líder (Jesús)?

Escribe una carta de compromiso



JESUCRISTO



Telefonos y correos de mis amigas



Mi Yugo es fácil

Pensaste que nunca podrías
Ese pecado dejar
Pensaste que nadie quería ayudarte
Esa carga llevar
Pero siempre he querido
En tu vida trabajar
Pero siempre he deseado
Que conozcas mi verdad

CORO

Mi yugo es fácil y ligera mi carga
Ven a mí y te haré descansar
Corre a mis brazos te he estado esperando
Poderte abrazar y tocar.
Mi yugo es fácil y ligera mi carga,
Ven a mí y te haré descansar
Tu eres mi hijo eres mi tesoro
Acércate a mí que te quiero amar
Pensaste que nunca sabrías
Como encontrar libertad
Pensaste que nadie tenía
Una respuesta en verdad
Pero siempre he querido
En tu vida trabajar
Pero siempre he deseado
Que conozcas mi verdad.

CORO



XIII. Anexo 3

Volante de Promoción



Campamento de Mujeres
Formar Parte de esta Experiencia

Campamento de Mujeres SPA'ra Ti

CAMPAMENTO SIERRA LINDA

27, 28 y 29 de Mayo de 2011

Salida: 27 de Mayo 16:00 Hrs.
Camino de paz (Av. Palmas cruz con Av. Álamo #401) Apodaca N.L.

Informes: campamento.spara.ti@gmail.com

Directora: Erika Rodriguez 044 811 708 6021

Visita la pagina www.alfayomega.info

Mujeres mayores de 21 años

Costo: \$600.00

Transportación viaje redondo, Hospedaje, 6 Comidas, Material para llevar a cabo las actividades.

Lema

Venid a mi, todos los que estáis trabajados y cargados,
y yo os haré descansar. Mateo 11:28

Separa tu Lugar con Tiempo!

Ahora te toca Consentirte a Ti

SPA'ra Ti

Que hay que llevar

- SPA' Atreverte**
Ropa Comoda, Pantalón,
Pants, Playera, Tenis,
Linterna.
- SPA' Descansar**
Sleeping o Sabanas, Articulos
Aseo Personal, Bloqueador,
Repelente.
- SPA' Degustar**
No vas a cocinar, ahora toca que
alguien lo haga por Ti.
- SPA' Chapotear**
Traje de Baño o Ropa para Alberca
(licra).
- SPA' Aprender**
Si tienes Biblia la puedes traer.
- SPA' Convivir**
Trae ganas de conocer gente nueva.
- SPA' Renovarte**
Por fuera y por dentro.

Solo mujeres

Ahora yo seré la consentida!



Campamento de Mujeres

LUGAR: Campamento Sierra Linda
FECHA: 27, 28 y 29 de Mayo 2011

COSTO: \$600 pesos, incluye transportacion,
hospedaje, alimentos y material.

INFORMES: www.alfayomega.info
81 1708 6021 con Erika Rdz.
campamento.spara.ti@gmail.com



Para Mujeres
mayores de 21 años

XIV.Anexo 4

Ideas de Decoración

Cartelones

Se hacen cartelones decorados y en cada cartelón se pone un tip, los cartelones que tiene tip de belleza se colocan en el área de baños, los de alimentación en el área del comedor y los versículos bíblicos en el área de la capilla.

TIPS DE BELLEZA

1.- Si quieres tener una piel hermosa y saludable consume mucha **vitamina E**, es una de las mejores para el tratamiento y cuidado de la piel debido a su acción antioxidante que ayuda a reducir las **arrugas**, líneas de expresión, **estrías**, **manchas** de la edad, etc. La vitamina E es el ingrediente principal en productos como lociones, cremas y aceites que venden en el mercado para el cuidado de la piel; su efecto rejuvenecedor y protector contra la radiación ultravioleta reduce el foto envejecimiento y mantienen la piel joven, saludable y radiante.

2.- Tienes las puntas abiertas en el **cabello**? ... Si es así, seguro que las odias y quisieras encontrar alguna solución efectiva y barata para combatir este problema ya!. Primero que nada, debes recordar que el uso constante de la secadora y la plancha pueden maltratar tu cabello así que protégelo y no lo utilices estos aparatos tan seguido. Para reparar el cabello, darle fuerza y evitar la terrible orzuela solo tienes que aplicar este **remedio casero** que consiste en mezclar miel con aceite de oliva, dos cucharaditas de cada uno; y añadirle 1 cucharadita de vinagre. Una vez listo el preparado, debes aplicarlo sobre las puntas del cabello y enjuagarlo pasado los 5 minutos. Te recomendamos realizar el tratamiento una vez por semana; solo así podrás arreglar las **puntas abiertas** y cuidar más tu cabello.

3.- Es recomendable exfoliar las manos una vez por semana como mínimo. Si no puedes o no quieres comprarte algún producto en el mercado que también son buenos, tienes la opción de preparar tu propio **exfoliante casero**, que consiste en mezclar azúcar (2 cucharadas) con un poquito de jugo de limón y un tanto de crema para el cuerpo (lo puedes sustituir por unas gotas de aceite oliva). Una vez listo y bien parejo, procede a masajear las manos con este preparado hasta que los granos de azúcar se disuelvan, al final enjuaga con agua tibia.

4.- Si tienes las manos escamosas y ásperas, lo ideal para suavizarlas es sumergirlas en una solución de agua caliente y sal, esto por unos 10 minutos. Para complementar, después puedes hacer una mezcla a base de yema de huevo y aceite de almendras (2

cucharadas), procede a untarlas sobre tus manos y una vez seco retira con agua. Recuerda siempre aplicar sobre tus manos protector solar de manera diaria, así evitarás las manchas. Cuando manejes trata de utilizar guantes para protegerlas del sol.

5.- Si estás cansada de la terrible **celulitis** y de repente te crea complejos, relájate y presta mucha atención a esta **Crema casera anti celulitis**; no tienes que gastar mucho dinero... recuerda que debes ser constante con su aplicación y tener mucha paciencia porque sus resultados son efectivos.

Para preparar esta crema tienes que mezclar un poco de café en grano molido y unas cuantas gotas de aceite de almendras, hasta conseguir una pasta homogénea. Una vez listo, debes aplicar en la zona afectada dando suaves masajes en forma circular, luego procede a envolver con papel film y deja reposar por media hora, al final, retira con agua fría... tu piel quedará muy tonificada. Realízalo dos veces por semana, eso será suficiente. Como han podido observar, es realmente fácil, económico y no quita más tiempo.

6.- Tienes los **labios resecos**? ... presta mucha atención a estos consejos que pueden ser de mucha utilidad.

- Lo primero que debes evitar es humedecer los labios con la lengua porque quedarán aún más secos, la saliva solo alivia temporalmente y deja los labios demasiado secos al evaporarse.
- Recuerda que los labiales muy cremosos son más emolientes que aquellos con formula de larga duración; así que es mejor utilizarlo cuando sentimos los labios secos.
- Tienes la opción también de frotar los labios con un cepillo de dientes viejo, todas las noches y con mucha suavidad. Este consejo de **belleza** es una excelente manera de exfoliar los labios y eliminar los pellejitos. Si te parece muy agresivo para tu **piel**, puedes reemplazar el cepillo por una toallita limpia

7.- Tienes caspa utiliza *Remedio a base de bicarbonato de sodio*: Es muy sencillo, solo basta agregar unas cuantas cucharaditas de bicarbonato de sodio a un recipiente con agua y enjuagarse con el mismo después de lavarse el cabello.

8.- Tienes caspa *Remedio a base de Vinagre de manzana*: También es fácil de hacer y además de combatir la caspa, mata los hongos y las bacterias. Mezcla vinagre y agua en partes iguales y aplica como enjuague después del champú.

9.- Tienes la **piel grasa**? brilla a pesar de que te laves la cara? esta mascarilla a base de tomate es una buena alternativa casera que te ayudará con este tipo de problema además tiene la propiedad de eliminar los puntos negros, cerrar los poros y combatir el **acné**. Para hacer esta **mascarilla** de tomates solo se necesita cortar varias rodajas de los mismos y aplicarlos sobre el rostro, dejar actuar por unos quince minutos y por ultimo retirar con agua, de preferencia fresca.

10.- Exfolia la **piel del rostro** con bicarbonato de sodio y posterior a ello masajear con aceite de oliva, al cabo de 10 minutos se procede a retirar con agua tibia.

TIPS DE ALIMENTACIÓN

1. Incorpora a tu dieta, vegetales, frutas, cereales y legumbres.
2. Distribuye las comidas en 5 o 6 raciones diarias: desayuno, primera merienda, almuerzo, segunda merienda y cena.
3. Disminuye el consumo de grasas evitando las frituras, grasas animales, margarina y mantequilla.
4. Consume carnes rojas no más de 2 veces por semana, agrega a tu dieta pescados blancos y azules, así como carnes de aves: pollo, pavo, codornices, etc.
5. Restringe la ingesta de azúcares simples y productos que las contengan, tortas, galletas y la bollería en general. De igual forma controla la cantidad de golosinas, helados, refrescos y bebidas que llevan azúcar añadida.
6. Para dar sabor a las comidas prefiere las especias naturales: usa perejil, cilantro, albahaca, tomillo o romero en lugar de los condimentos artificiales; agrega la cantidad

justa de sal.

7. Bebe al menos 8 vasos de agua diarios.

8. Cuando haces ejercicios tu alimentación debe contener en mayor proporción hidratos de carbono complejos, los cereales como cebada, [trigo y avena](#) son dos excelentes opciones.

9. A pesar de la creencia popular no es recomendable hacer ejercicios en ayunas, inicia tu entrenamiento por lo menos media hora después de alguna comida.

10. No hagas ninguna dieta sin haberla consultado con un médico o nutricionista.

TIPS BIBLICOS

1.- El corazón alegre hermosea el rostro.

2.- El ungüento y el perfume alegran al corazón y el cordial consejo del amigo al hombre.

3.- El que guarda su boca y su lengua, su alma guarda de angustia.

4.- Teme a Jehová y apártate del mal, porque será medicina a tu cuerpo y refrigerio para tus huesos.

5.- La mujer que teme a Jehová esa será alabada.

6.- Todo me es lícito, pero no todo me conviene.

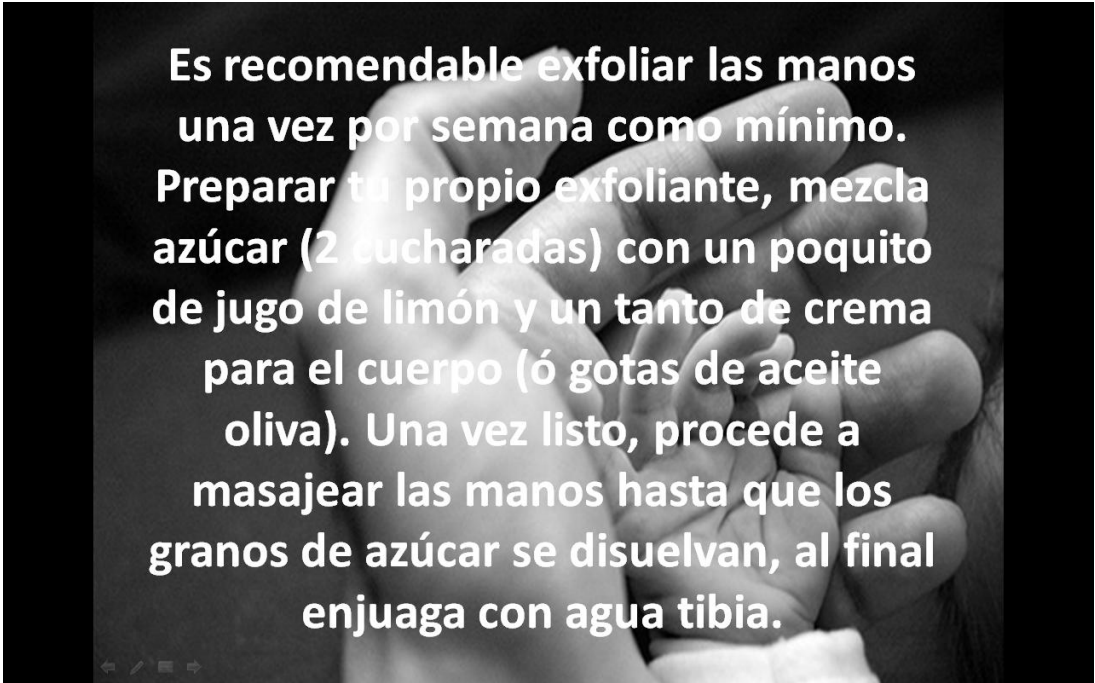
7.- Jehová es bueno, fortaleza en el día de angustia; y conoce a los que en él confían.

8.- El que ama la instrucción ama la sabiduría.

9.- La mujer virtuosa es corona de su marido.

10.- Mucha paz tienen los que aman tu ley, y no hay para ellos tropiezo.

Ejemplos



Es recomendable exfoliar las manos una vez por semana como mínimo. Preparar tu propio exfoliante, mezcla azúcar (2 cucharadas) con un poquito de jugo de limón y un tanto de crema para el cuerpo (ó gotas de aceite oliva). Una vez listo, procede a masajear las manos hasta que los granos de azúcar se disuelvan, al final enjuaga con agua tibia.



Disminuye el consumo de grasas evitando las frituras, grasas animales, margarina y mantequilla.