



# EL RETO AMO EL AIRE LIBRE DE GIRL SCOUTS



¡Hay que aprovechar el calorcito para hacer el Reto Nacional «Amo el Aire Libre» de Girl Scouts! Échale un vistazo a las actividades a continuación para elegir qué te gustaría hacer para ganarte un parche nuevo. El verano es la temporada perfecta para celebrar nuestro amor por el aire libre. Además, hay un montón de opciones para que explores de manera segura, ya sea desde tu ventana, un campamento, la acera, tu laptop o el sendero abierto. ¡Pon #gsoutdoors al compartir tu historia y mira cómo otras niñas están realizando el reto al aire libre!

El reto comienza en mayo y termina con el fin de semana de Girl Scouts Love State Parks Weekend, del 11 al 12 de septiembre de 2021. Realiza la cantidad requerida de actividades según tu nivel para ganarte y lucir un nuevo parche.

1. Asiste al fin de semana de Girl Scouts Love State Parks el 11 o 12 de septiembre.

2. Haz una lista de los plásticos de un solo uso que utilizan en tu casa durante una semana y comprométete a reemplazar tres de ellos con artículos reutilizables.

3. Visita un parque estatal virtualmente en [www.girlscouts.org/stateparks](http://www.girlscouts.org/stateparks).

4. Observa la vida submarina.

5. Realiza el programa Girl Scout Junior Ranger en un parque nacional.

6. Pinta un paisaje.

7. Haz un mapa de la naturaleza de tu vecindario.

8. Visita un parque estatal.

9. Haz un móvil con objetos de la naturaleza.

10. Prepara una botana con frutos secos.

11. Hazle un regalo inspirado en la naturaleza a una amiga o amigo.

12. Practica tres posturas de yoga dos veces en una semana.

13. Camina por lo menos una milla por un sendero.

14. Medita al aire libre durante diez minutos.

15. Escríbele a un funcionario electo sobre un tema que afecte la naturaleza en tu comunidad.

16. Juega geocaching con tu familia, amigos o tropa.

17. Encuentra una hiedra venenosa, un roble venenoso o un zumaque venenoso (¡pero no los vayas a tocar!).

18. Enséñale a una amiga cómo empacar para una caminata de un día.

19. Prueba una nueva receta para hacer un snack saludable para llevar al aire libre.

20. Calcula cuánta agua necesitas llevar a una caminata de tres horas.

21. Haz un póster de cómo usar menos plásticos de un solo uso y compártelo en una reunión de tropa.

22. Planta un árbol para la [Promesa del árbol de Girl Scouts](#).

23. Identifica un pájaro por su canto.

24. Completa [la insignia Trail Adventure](#).

25. Conoce cómo los pueblos originarios se relacionaron con la naturaleza en tu área.

26. Juega bajo la lluvia.

27. Identifica un insecto por el sonido que hace.

28. Chapotea en un charco.

29. Aprende un nuevo estilo de natación.

30. Organiza o súpate a la limpieza de una playa o parque.

31. Vuela un cometa.

32. Escribe un poema sobre un árbol.

33. Haz un video sobre un deporte al aire libre y compártelo con tus amistades.

34. Prueba practicar el kayak.

35. Haz tu propio botiquín de primeros auxilios.

36. Aprende a usar una brújula.

37. Lleva a tu familia a dar un paseo al atardecer.

38. Aprende a usar una navaja de bolsillo de forma segura.

39. Haz fotos de la naturaleza en algún lugar inusual.

40. Realiza un curso de gran aventura.

41. Aprende los siete principios de no dejar huella (Leave No Trace) y enséñaselos a una amiga o un amigo.

42. Haz una lista de provisiones para pasar una noche en una excursión.

43. Encuentra la naturaleza en algún lugar inusual.

44. Observa un amanecer o un atardecer.

45. Identifica un planeta en el cielo nocturno.

46. Calca la corteza de un árbol.

47. Busca gotas de lluvia o rocío en el pasto.

48. Haz una carrera de obstáculos al aire libre para tu familia, amigos o tropa.

49. Enséñale a una amiga o amigo una canción de Girl Scouts para que la cante al lavarse las manos.

50. Aprende sobre cómo comportarse en senderismo y corre la voz.

**Número de actividades que se necesitan para ganar el parche del Reto Amo el Aire Libre de Girl Scouts**



Daisy	20
Brownie	25
Junior	30
Cadette	35
Senior y Ambassador	40

**¡Compra el parche!**

El reto nacional de Amo el Aire Libre (Love the Outdoors Challenge) de Girl Scouts es posible gracias a la aportación económica de Hydro Flask.

