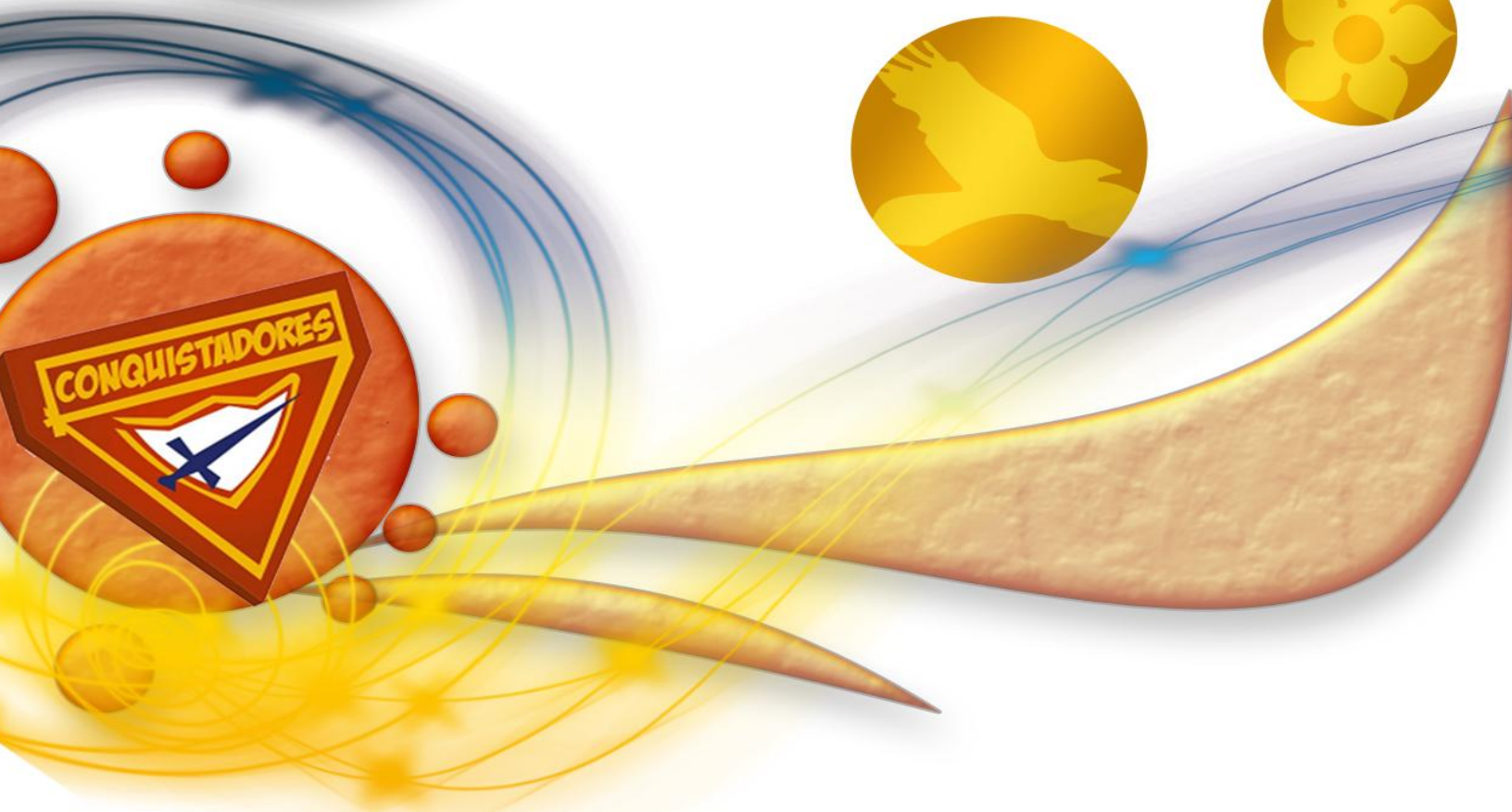


# Viajero



**DEPARTAMENTO DE JOVENES  
UNION  
CENTROAMERICANA**



# VIAJERO

# CUADERNO DE TRABAJO

## Datos personales

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Club de: \_\_\_\_\_

Iglesia: \_\_\_\_\_



# REQUISITOS GENERALES

# 1

Tener 14 años de edad y/o estar en el 3er grado de secundaria.

a. Anota tu edad y fecha de nacimiento	b. Anota el grado escolar que cursas
--	--------------------------------------

# 2

Explicar el significado del **Voto de los Jóvenes Adventistas**.

**VOTO JA.** Por amor al señor Jesús, prometo tomar parte activa en la obra de Sociedad de Jóvenes, haciendo cuanto pueda para ayudar a otros y para terminar la obra del evangelio en todo el mundo.

a. Escribe el **significado del voto JA** con tus propias palabras



**3**Ser un miembro activo del **Club de Conquistadores**.

a. Nombre del Club	b. Firma del Director(a)
--------------------	--------------------------

**4**Seleccionar y leer tres libros de la lista del **Club de libros**.

Escribe a continuación los títulos de los libros que leíste del club de libros:

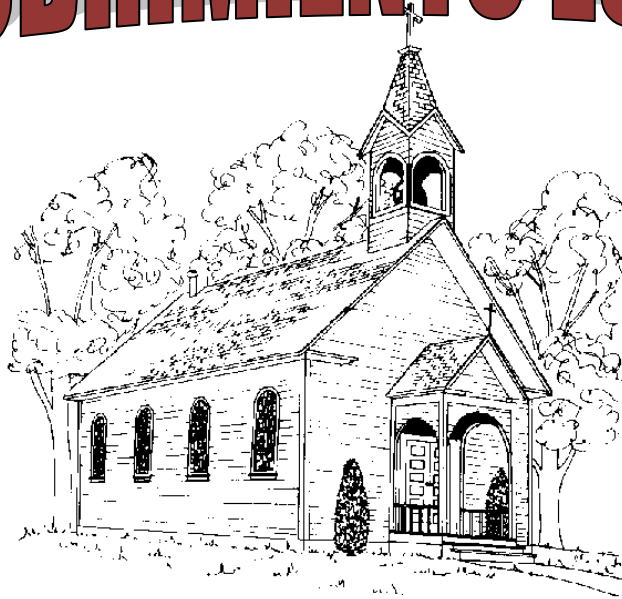
1.

2.

3.



# DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL



# 1

Estudiar la obra personal del Espíritu Santo y su relación con el hombre, y discutir su participación en el crecimiento espiritual.

a. Investiga lo que se te pide en Juan 14:13, 16, 26, 26; 15:26; 16:7-15 y Lucas 12:12

ESPIRITU SANTO	EMBAJADOR DE JESUS EN LA TIERRA
Títulos del Espíritu Santo en la Biblia	
Enviado por:	
En nombre de:	
Su obra en la tierra	





- a. Lee Romanos capítulo 8, en la Versión Popular, y marcan los textos que muestran como Dios el Padre, Jesús y el Espíritu Santo, trabajan en conjunto para proporcionar salvación y libertad a toda la humanidad.

Padre	Hijo	Espíritu Santo

# 2

Aumentar el conocimiento de los acontecimientos finales que anteceden a la segunda venida de Jesús mediante el estudio personal y el intercambio de ideas en grupo.



- a. ¿Qué acontecimientos anuncian la cercanía de la segunda venida de Cristo?  
(Comenta con tu unidad)



- b. Con la ayuda de tu unidad busca textos de la Biblia que mencionen las siguientes características de los últimos días:

Terremotos \_\_\_\_\_

Hambre \_\_\_\_\_

Guerra \_\_\_\_\_

Injusticia social \_\_\_\_\_

Hombres malos \_\_\_\_\_



Descubrir el verdadero significado de la observancia del sábado mediante el estudio y la discusión de evidencias bíblicas.

CITAS IMPORTANTES REFERENTES AL SABADO:

Génesis 2:2, 3; Éxodo 16:21-30; Éxodo 20:8-11; Levítico 23:32; Isaías 58:13; 66:22, 23;

Ezequiel 20:20; Mateo 12:12; Marcos 2:27, 28; Lucas 14:16; 23:55, 56; Hechos 16:13

¿Por qué nosotros guardamos el sábado?	
¿Por qué lo guardamos en la forma que lo hacemos?	
¿Qué bendiciones podemos esperar recibir como resultado de nuestra observancia?	
¿Qué clase de actividades podemos desarrollar en sábado?	



## 4

Tener un certificado vigente de **Gemas Bíblicas**

Escoge y aprende un versículo de cada grupo (diferentes de los que ya aprendiste en las clases anteriores).

<b>Doctrina</b>	<b>Importantes</b>	<b>Salvación</b>	<b>Oración</b>
1. Juan 14:1.3	1. Éxodo 20:3-17	1. Efesios 2:8, 9	1. Mateo 6:9-13
2. Hebreos 11:1-6	2. Eclesiastés 12:1	2. Juan 3:16	2. Jeremías 33:3
3. Apoc. 14:6-10	3. Salmos 51:1	3. Hebreos 4:15,	3. Salmo 86
<b>Fidelidad</b>	<b>Conducta</b>	<b>Promesas/Alabanzas</b>	<b>Amor de Dios</b>
1. Mateo 5:16	1. 2 Timoteo 2:15	1. Salmos 1	1. Jeremías 31:3
2. Juan 8:51	2. Proverbios 4:18	2. Salmos 23	2. 1 Pedro 2:9, 10
3. Josué 24:15	3. 2 Timoteo 4:7, 8	3. Salmos 91	3. 1ª Juan 3:2, 3





# SERVICIO A LA COMUNIDAD

## 1

Invitar en grupo o en forma individual, por lo menos a un amigo a la iglesia.

Nombre de tu amigo:
Fecha:
Tipo de reunión:

## 2

Individualmente o en grupo, ayuda a organizar y participar en un proyecto de servicio a favor de otros.

### IDEAS

Visitar un orfanatorio, visitar un acilo de ancianos, ayudar a limpiar la casa de una ancianita, recolectar alimentos para llevar despensas a familias pobres, recolectar ropa usada para regalar en colonias pobres, etc.

a. Describe brevemente el proyecto en que participaste y la fecha:



# 3

Discutir como un joven adventista debe relacionarse con las personas que lo rodean.



**a. Con sus compañeros de escuela (no adventistas)**

- 1.
- 2.

**b. Con los vecinos**

- 1.
- 2.

**c. Con los maestros de su escuela**

- 1.
- 2.

**d. Con sus padres**

- 1.
- 2.



# LA VIDA EN LA IGLESIA



Prepara un diagrama sobre la **organización de la iglesia local** y enumerar las funciones de los departamentos (Manual para dirigentes de Conquistadores adolescentes).

a. Con la ayuda de tu consejero(a) elaborar un diagrama de la organización de tu iglesia



- b. En compañía de los miembros de tu unidad y con la asesoría de tu consejero(a) relaciona la columna de la izquierda con la de la derecha:

**CARGO****RESPONSABILIDAD**

a. Asociación/Misión	( ) Cuerpo gobernante de cierto número de iglesias
b. Pastor	( ) Adiestrar a los muchachos de 10-15 años
c. Junta de iglesia	( ) Relaciones públicas de la iglesia
d. Ancianos	( ) Programas y actividades evangelísticas juveniles
e. Tesorero	( ) Velar y orientar sobre la salud de la iglesia
f. Secretario	( ) Ayudar en los cultos y miembros necesitados
g. Diáconos	( ) Coordinar la obre misionera de la iglesia
h. Diaconisas	( ) Tiene el custodio del dinero de la iglesia
i. Comunicación	( ) Registros de acuerdos y feligresía de la iglesia
j. Actividades Laicas	( ) Representa a la asociación y dirige a la iglesia
k. Escuela sabática	( ) Estimular el estudio de la Biblia por clases
l. Club de conquistadores	( ) Cuerpo gobernante de la iglesia
m. Sociedad de jóvenes	( ) Cuidado espiritual de la iglesia

**2**

Participar en **dos programas de la iglesia** organizados por departamentos diferentes.

Departamentos:

Tipo de programa:

**3**

Hacer planes con el grupo para tener una actividad social por lo menos una vez por trimestre

(Detalle un calificativo a cada reunión. Por ejemplo: muy buena, exitosa, interesantísima, etc.)

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
CALIFICATIVOS:	CALIFICATIVOS:	CALIFICATIVOS:



# HISTORIA DENOMINACIONAL



Mencionar que papel jugo Elena de White en la iglesia Adventista en lo que respecta a:

a. La organización de la iglesia

b. La expansión mundial de la iglesia



# DESARROLLO PERSONAL



Por medio del estudio personal y de la discusión en grupo, examina tus actitudes hacia los siguientes tópicos:

**a. Mi concepto personal.**

Menciona siete razones por las cuales tú crees que eres valioso (a):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Lee la siguiente declaración y luego explica lo que entiendes:

“El alma tiene un valor infinito. Su valor solo se puede estimar por el precio pagado para su rescate. ¡El Calvario! ¡El Calvario! Explicara el verdadero valor de un alma”

(Testimonies, t.3, p. 188)





Explicación:

**b. Las relaciones humanas (padres, familiares, amigos y otros).**

Identifica los primeros 5 motivos de conflictos entre tú y tus padres y enuméralos según el orden de incidencia:

- \_\_\_\_\_ Juntarte con ciertos muchachos o muchachas
- \_\_\_\_\_ Tus relaciones con muchachos y muchachas en general
- \_\_\_\_\_ Tu insistencia en el uso del automóvil
- \_\_\_\_\_ Tiempo viendo televisión
- \_\_\_\_\_ Comer con la familia
- \_\_\_\_\_ Pasarela en la calle
- \_\_\_\_\_ Cumplir con las responsabilidades de la casa
- \_\_\_\_\_ Asuntos de dinero
- \_\_\_\_\_ Comprenderse entre si
- \_\_\_\_\_ Desobediencia
- \_\_\_\_\_ Favoritismos
- \_\_\_\_\_ Pleitos entre los hermanos
- \_\_\_\_\_ Tareas escolares
- \_\_\_\_\_ Asistencia a la iglesia



**Pon a continuación lo que piensas en cada declaración (Marca con una X)**

DECLARACION	ACUERDO	DESACUERDO
La discusión entre padres e hijos destruye el hogar		
Los pleitos no son propios de las familias cristianas		
Los jóvenes no deben poner en duda la autoridad de sus padres		
Los padres tienen derecho a opinar en cuanto a las relaciones amorosas de sus hijos		
La mayoría de los problemas entre padres e hijos ocurren porque no los escuchan		
Un buen método de disciplina para el adolescente es privarle de las cosas que le gustan		
A veces es necesario regañar a otra persona para hacerla reaccionar		
Los adolescentes deben obedecer a sus padres solo cuando tienen la razón		
Es mejor mentir que vivir momentos desagradables en el hogar		

**c. Ganar y gastar dinero.**

Discute con tu unidad las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas maneras deshonestas de obtener dinero?
- ¿Cuál es la única manera legítima de ganar dinero?
- ¿Qué diferencia hay entre lo necesario y lo indispensable cuando hay que decidir en qué gastar el dinero?

Fecha de discusión: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_



d. La influencia de los compañeros y del medio ambiente.

¿Qué es la presión del grupo?

Lo que necesitamos comprender para vencer la presión del grupo:

**COMPRENDER QUE SI VIVIMOS VIDAS  
CRISTIANAS, NO GANAREMOS NINGUN  
CONCURSO DE POPULARIDAD**

**COMPRENDER QUE CUANDO TROS NOS  
RECHAZAN PORQUE ANDAMOS CON DIOS, A  
QUIEN RECHAZAN REALMENTE ES A JESUS**

**COMPRENDER QUE JESUS QUIERE QUE NOS  
SINTAMOS FELICES CUANDO SOMOS  
RECHAZADOS POR OTROS POR SU CAUSA**

**DEBEMOS TRATAR DE VER A LA GENTE DESDE EL  
PUNTO DE VISTA DE DIOS**



# SALUD Y BIENESTAR FISICO



En los siguientes cuadros pega recortes de revistas o periódicos que muestren los efectos del alcohol.






En compañía de tu unidad organiza una reunión social sobre salud. Incluyendo principios de salud, pequeños discursos, exhibiciones, etc.

a. Anota la fecha de la reunión social:

b. Escribe aquí el programa que se tuvo en la reunión y una breve descripción:



# VIDA AL AIRE LIBRE



# 1

Participar en grupos de no menos de cuatro personas, incluyendo a un adulto de experiencia como consejero, en una **caminata de 25 km**. Y acampar una noche al aire libre o en carpas. Los planes de esta expedición deben ser un esfuerzo combinado del grupo. Llevar la comida que necesiten. Basado en las notas que tome durante la caminata, participar en una discusión que dirija el consejero sobre el terreno, la flora y la fauna que encontraron.

a. Anota la fecha de la caminata:

Después de discutirlo en grupo, escribe tus observaciones sobre lo siguiente:

-Terreno:





-Flora y fauna:

**2**

Completar una especialidad recreacional o de naturaleza que no haya hecho antes.

Anota aquí la especialidad que obtuviste:

-Fecha:

**3**

Aprobar el examen de primeros auxilios para viajero (EPILEPSIA-ENVENAMIENTO)

b. Escribe la fecha de aprobación del examen y el nombre y firma del instructor:

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



**EXAMEN DE PRIMEROS AUXILIOS**  
**VIAJERO**  
**(ATAQUES EPILEPTICOS-ENVENAMIENTO)**

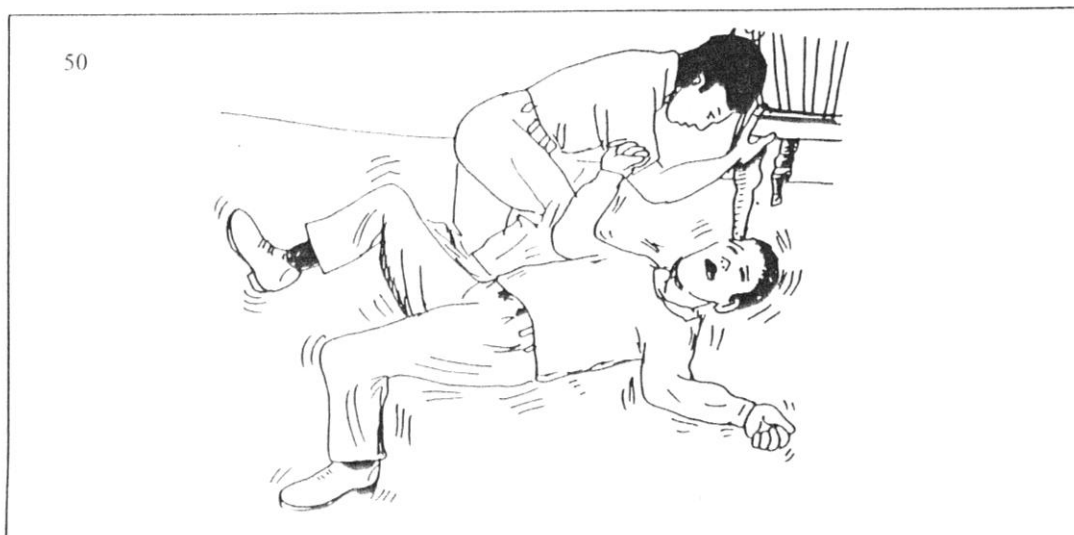
### ATAQUES EPILEPTICOS

Estos ataques son muy comunes pero aun no han sido completamente entendidos. Podrían ser causados por un problema temporal como: Alta temperatura (fiebre), shock de insulina (diabéticos), lesión en la cabeza o reacción provocada por drogas. La epilepsia es usualmente controlada por medio de medicamentos pero aun con control medico de vez en cuando se presenta un ataque epiléptico.



#### Signos y síntomas:

- A. Algunos individuos poseen la habilidad de sentir cuando les va a dar un ataque antes de que esto ocurra.
  - a. Esta sensación involucra: Alucinar sonidos e imágenes, un extraño sabor de boca, dolor en el abdomen, nauseas y sensación de correr a un lugar seguro.
- B. Los ataques pueden ser variados. Desde leves hasta severos bloqueos de conciencia, movimientos involuntarios, periodos de confusión, convulsiones, (contracción involuntaria de los músculos).
- C. Ataques severos o fuertes. Involucran movimientos corporales fuertes y rapidos, rigidez corporal por espacios, perdida de la conciencia, hasta perdida de la respiración por espacios cortos. (Ver figura 50)



## 2

### Primeros auxilios para ataques epilépticos

Si usted está acostumbrado a un familiar epiléptico no necesita llamar a los servicios médicos profesionales solo en caso de:

- ✓ Que el ataque dure más de lo normal; normalmente solo dura unos minutos.
- ✓ Que otro ataque comience acamando de terminar uno.
- ✓ Que el paciente no recupere la conciencia después de que los movimientos terminen.

A. Cuando llamar a los servicios médicos profesionales:

- a) Cuando la persona (mujer) este embarazada
- b) Cuando la persona sea diabética.
- c) Cuando la persona este herida.
- d) Cuando el paciente se encuentre en el agua, y este apunto de ahogarse o corra riesgo.

B. Como prestador de primeros auxilios puede prevenir que la victima se dañe a si misma.

- a) Mover objetos que puedan lastimarla.
- b) Si el ataque es ligero usted evitara lesiones al no intervenir, no trate de controlarlo.
- c) Si el ataque es severo lo más recomendable es de que usted como auxiliador no trate de controlarlo o restringir los movimientos corporales, solo procure que no se haga daño con objetos, trate de aflojarle la ropa. Si la victima vomita póngalo de lado.
- d) Después de un ataque los músculos se relajan. Haga una revisión del A-B-C (abrir vías respiratorias, revisar respiración, revisar circulación).



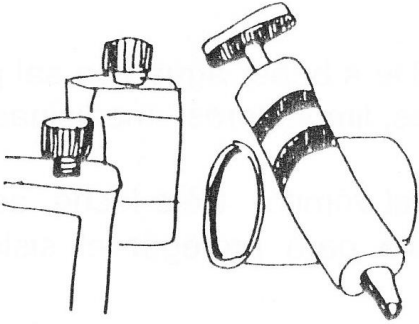
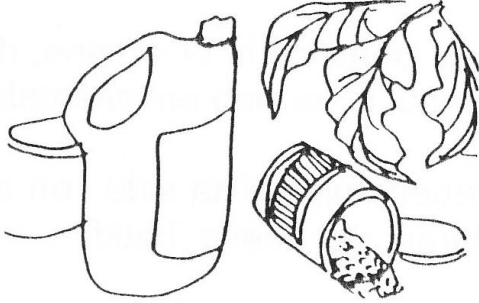


- f) Al recuperarse de un ataque la persona estará desorientada, mareada, necesitara descanso y apoyo psicológico. Permanezca con la persona hasta que se recupere del todo y este completamente conciente y ubicado (¿Dónde esta? ¿Qué paso?).

## ENVENAMIENTO

### 1

#### Definición.

Veneno es cualquier sustancia sólida, líquida o gaseosa que cause lesiones y hasta la muerte cuando son introducidos al cuerpo. Existen cuatro vías por las cuales una persona puede resultar envenenada: Por inhalación, por absorción de la piel, por inyección y al ser introducidos por la misma persona a su cuerpo por la boca.

<p>INHALADOS: Líquidos de limpieza sprays.</p> 	<p>ABSORBIDOS POR LA PIEL: Plantas, insecticidas.</p> 
<p>TRAGADOS: Limpiadores, venenos, etc.</p> 	<p>INYECTADOS: Arañas, inyecciones, serpientes.</p> 

# 2

## Envenenamiento por introducción de objetos al cuerpo

### A. Casos comunes.

- a) Sobredosis de medicamentos
- b) Los niños toman veneno.
- c) Al tomar alcohol con droga.
- d) Los niños muchas veces toman productos líquidos o sólidos porque los adultos no marcan y dejan al alcance de estos los productos.

### B. Signos y síntomas.

- a) Habrá evidencia de un frasco o una tapa abierta.
- b) Partes de plantas venenosas.
- c) Nauseas, vomito y diarrea, pulso anormal demasiado bajo, respiración anormal, aliento inusual, labios quemados, mareos o inconsciencia y convulsiones.

(Si usted es testigo de un envenenamiento no espere a que los síntomas se den, rápidamente llame a los servicios médicos profesionales).

### C. Primeros auxilios.

- a) Si usted ha identificado el veneno, dilúyalo con agua. De a beber agua con sal para inducir al vomito si ha sido envenenado con desinfectantes, limpiadores, medicinas.
- b) Si el envenenamiento ha sido con ácidos, no induzca al vomito. Déle leche, aceite de oliva, claras de huevos batidas o leche de magnesia para proteger el sistema digestivo.
- c) Si el veneno es petróleo o gasolina para encendedor no induzca al vomito. Dé un antídoto para estos casos. Un remedio casero seria dar aceite mineral con café o te fuerte como estimulante.
- d) Si fue por sobredosis de medicamentos como sedantes, manténgalo despierto hablándole, estimulándolo a caminar. Déle varias tazas de café negro hasta que lleguen los servicios médicos profesionales.
- e) Si fue envenenamiento con pastillas (pero que no sean sedantes) recueste a la persona después de que haya vomitado varias veces y que descanse.



# 3

## Venenos inhalados.

- A. Venenos comunes. Inhalación de monóxido de carbono, humo carbón. Gases de refrigeración y productos químicos, productos industriales.
- B. Signos y síntomas.
- Dificultad para respirar.
  - Mareos.
  - Debilidad.
  - Dolor de cabeza.
  - Inconciencia.
  - Perdida de color en labios y membranas mucosas.
- C. Primeros auxilios.
- Usted no debe ponerse en peligro cuando esto suceda y exista riesgo de inhalación (si el gas aun esta presente).
  - Solo si usted posee la capacitación, adiestramiento y equipo apropiado para efectuar el rescate de la victima, sin exponerse.
  - Si usted puede alcanzar a la victima con seguridad, retírela inmediatamente del lugar y llévela a un lugar ventilado.
  - Cheque el A-B-C y pida los servicios médicos profesionales.

# 4

## Por absorción a través de la piel.

Estos pueden ser productos químicos, productos agrícolas, productos que son corrosivos e irritantes que pueden dañar inclusive la piel.

- A. Signos y síntomas.
- Reacción de la piel.
  - Rasquera.
  - Irritación de los ojos.
  - Pulso-respiración anormal.
  - Dolor de cabeza.
- B. Primeros auxilios.
- Remover a la victima de la zona de peligro.
  - Darle un baño con bastante agua.
  - Remover sus ropas contaminadas.
  - Evitar el shock; checar el A-B-C.





# 5

## Veneno inyectado.

Puede ser por piquete de araña, mordedura de serpiente, drogas inyectadas con jeringas por el propio paciente.

### A. Signos y síntomas.

(Para personas que han sido inyectadas con veneno de animales)

- a) Dolor de la parte afectada.
- b) Enrojecimiento de la zona o decoloración de la misma.
- c) Rasquera.
- d) Resequedad de la garganta.
- e) Dificultad para respirar o respiración ruidosa.
- f) Perdida gradual de la conciencia.

### B. Primeros auxilios.

- a) Lave la herida con jabón y agua.
- b) Aplique hielo en la zona afectada para reducir la inflamación y el dolor, pero recuerde que el trapo debe ser envuelto en un trapo. No aplique directamente a la piel.
- c) Antes que nada trate de sacar en caso de piquete de araña, abeja, el aguijón. Mantenga la zona picada bajo el nivel del corazón.

(En caso de mordedura de víbora)

- a) Transporte inmediatamente.
- b) Mantenga calmada y tranquila a la victima, para evitar que la sangre fluya rápidamente.
- c) Evite el estado de shock, dando apoyo psicológico y trate de recordad que tipo de víbora era y como era(color , tamaño etc.)





COMO DIRECTOR (A) DEL CLUB DE  
CONQUISTADORES CERTIFICO QUE:

---

HA COMPLETADO SATISFACTORIAMENTE  
LOS REQUISITOS DE LA CLASE DE  
**VIAJERO**

SE EXTIENDE LA PRESENTE A LOS \_\_\_ DIAS DEL  
MES DE \_\_\_\_\_ DE 20\_\_\_.

---

DIRECTOR (A) DE CONQUISTADORES

---

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE JOVENES

# SECCION AVANZADA

Cumplir los requisitos que constituyen la mitad de los requisitos para el plan de MEDALLONES DE PLATA. Si se cumple con los requisitos de la Sección Avanzada de la clase de GUIA, entonces se tendrá derecho a recibir la medalla de plata.

## MEDALLON DE PLATA

*Se debe obtener la firma de un instructor capacitado.*

### SECCION 1 EDUCACION FISICA.

Se deberá cumplir tres de los cinco grupos siguientes. Escoger la opción que se desea.

GRUPO 1 CARRERA DE PISTA	HOMBRES CUMPLIR 4	MUJERES CUMPLIR 2	FIRMA
Carrera de 50 metros	6.8 SEG	7.5 SEG	
Carrera de 100 metros	13.7 SEG		
Carrera de 200 metros	29 SEG	32 SEG	
Carrera de 400 metros	1.7 MIN		
Carrera de 550 metros	1.40 MIN	3.23 MIN	
Carrera de 1.5 kilómetros	5.30 MIN		
Carrera de 3.25 kilómetros	13.10 MN		
Carrera de 5 kilómetros	23.30 MIN		

GRUPO 2 CAMPO ABIERTO	HOMBRES CUMPLIR 3	MUJERES CUMPLIR 2	FIRMA
Salto sin impulso	2.2 mts	1.88 mts	
Salto con impulso	4.45 mts	3.9 mts	
Salto de altura	1.3 mts		
Lanzamiento de bala (8 libras)	7.9 mts		
Lanzamiento de bola de softbol	48 mts	41 mts	



GRUPO 3 FUERZA Y RESISTENCIA	HOMBRES CUMPLIR 2	MUJERES CUMPLIR 2	FIRMA
Abdominales	55 en 2 min	40 en 2 min	
Flexiones en la barra	12		
Lagartijas	30	22	
Trepada de soga (solo con manos)	6.5 mts		

GRUPO 4 COORDINACION, AGILIDA Y EQUILIBRIO	HOMBRES HACER 3	MUJERES HACER 3	FIRMA
Baloncesto, lanzamiento libre	9 de 10	7 de 10	
Carrera de relevos * (9 mts)	11 seg.	14 seg.	
Parada de rana **	21 en 30 seg	16 en 30 seg	
Saltar la cuerda (sin parar)	300	300	

**\*Dos viajes, desde la línea de partida se recorren 9 metros y se recoge una de las dos estafetas en el otro extremo. Se regresa y se deja volviendo a correr para recoger la segunda.**

**\*\*Con las manos planas en el piso, se apoyan las rodillas en los brazos (sobre los codos), se hecha el cuerpo hacia delante balanceándose sin tocar los pies ni la cabeza.**

GRUPO 5 NATACION	HOMBRES HACER 1	MUJERES HACER 1	FIRMA
Estilo libre 100 mts	1 min. 40 seg.	1 min. 50seg.	
Estilo dorso 100 mts	1 min. 40 seg.	2 min. 5 seg.	
Estilo pecho 100 mts	2 min.	2 min. 24 seg.	



**SECCION 2 DESTREZAS.****Completar una de las siguientes especialidades JA no estudiadas previamente.**

ESPECIALIDAD	FECHA Y FIRMA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	



