

ASOCIACION DE GIRL GUIDES DE CHILE

RF



Guía de la
GIRL GUIDE



1 9 5 3

En el deseo de contribuir al desarrollo del verdadero guidismo en nuestra patria, hemos querido continuar la obra ya empezada por la señorita Victoria Caviedes, presentando este aporte que hemos denominado "Guía de la Girl Guide", basándonos especialmente en el texto "Girl Guiding", de Sir Robert Baden Powell, en el bienentendido que debemos seguir fielmente sus principios.

Al buscar la correlación sistemática en la instrucción de las guides, hemos estimado que será mucho más fácil la tarea de la Guiadora o Comandante, y a la vez tratamos con ello de interesar al magisterio en general y en especial a toda mujer que desee ayudar a forjar la juventud del mañana, sana de cuerpo y alma.

GUILLERMINA CHAPARRO R.
Presidenta Nacional

ASOCIACION DE GIRL GUIDES DE CHILE



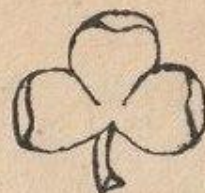
Guía de la Girl Guide

Trabajo aprobado en el Congreso Escultista celebrado en Valparaíso, en Septiembre de 1940, y ratificado por el Consejo Nacional de la Asociación de Girl Guides de Chile.

IMP. TALLERES CASA NAC. DEL NIÑO
AVDA. PROVIDENCIA 1701
SANTIAGO

1953

RF



PRUEBA DE ASPIRANTE

Una girl guide tiene que saber para pasar esta prueba:
Las leyes de la guide.
La Promesa y el Lema.
Los saludos y distintivos de grado.
Los signos de pista y señales secretas.
El significado de la Bandera Nacional.
Atar cuatro de los siguientes nudos y saber sus usos:
Rizo, escota, ballestrinque, as de guía, margarita y pescador.

LO QUE ES UNA GUIDE Y LO QUE ES EL GUIDISMO

Ustedes se han reunido con el fin de llegar a ser girl guides. Estoy cierta de que la mayoría cree que ser guide es ponerse el uniforme, que las distingue como tal, marchar por las calles y hacer excursiones. Les voy a explicar que ser guide es algo mucho más interesante de lo que ustedes se imaginan.

Ante todo, deben traer ustedes una carta de sus padres por la que las autorizan para ingresar a esta compañía. Aprenderán muchas cosas útiles e importantes para la vida, y además, aprenderán a ser compañeras y hermanas, sin que haya entre ustedes diferencias de clases sociales; templarán su alma en el cumplimiento del deber y adquirirán hábitos de orden y disciplina.

Si ustedes aprenden cosas útiles y desarrollan entre ustedes, el compañerismo hasta ser como hermanas, serán verdaderas guides, ya que una guide es una niña útil, que está siempre dispuesta para ayudar a sus semejantes y a trabajar por su propio mejoramiento.

El guidismo es la agrupación de miles y miles de guides esparcidas por el mundo entero que hablan distintos idiomas; practican diferentes religiones, pero están unidas por los sentimientos de amor a Dios, a su familia, a su patria y a sus semejantes.

Aprenderá amar a su patria y a su familia, estando siempre dispuesta a ser útil en cada momento y demostrará este cariño con buenas acciones. Aprenderá a ser hábil en su trabajo por medio de juegos, diversiones y actividades; fortificará su cuerpo cumpliendo las reglas higiénicas y por medio de ejercicios y excursiones, y se hará cada día mejor practicando y dando cumplimiento a las leyes de la guide, que se conoce con el nombre de "Decálogo de la guide", por ser diez leyes que deben cumplirse en todo momento de su vida. Hoy deberán aprenderlo:

- 1º.—El honor de la guide debe ser de toda confianza.
- 2º.—La guide es leal.
- 3º.—El deber de la guide es ser útil y ayudar a los demás.
- 4º.—La guide es amiga de todos y hermana de todas las demás guides.
- 5º.—La guide es cortés.
- 6º.—La guide es amiga de los animales.
- 7º.—La guide obedece las órdenes de sus superiores.
- 8º.—La guide sonríe y canta en las dificultades.
- 9º.—La guide es económica.
- 10º.—La guide es pura en sus pensamientos, palabras y obras.

Estas leyes vienen a ser como los cimientos del guidismo; nos han venido desde los lejanos días de caballería y por eso nos esforzamos para alcanzar el espíritu que las

impregna. Ellas son una herencia preciosa y ustedes deben estudiarlas minuciosamente para comprender su significado y hacerlas que formen parte integrante de su ser.

Antes de ponerse el uniforme y ser investidas ustedes tienen que saberlas.

1. — EL HONOR DE LA GUIDE DEBE SER DE TODA CONFIANZA. — Significa que toda persona puede confiar o creer en ella, pues nunca miente, ni engaña y cuando dice "lo haré" es para ella un juramento. Si se le encarga llevar a cabo alguna cosa tiene que hacerlo por su honor, aunque el encargo sea muy difícil. No dirá nunca una mentira, pues faltaría a su honor si lo hace y perjudicará a sus hermanas guides.

2.— LA GUIDE ES LEAL.— Es fiel a su familia, sus jefes, a sus amigos en general, a sus compañeras, a sus superiores e inferiores. Deberá apoyarlos siempre que esté dentro de la corrección, los defenderá en toda ocasión que haya necesidad de hacerlo.

3.—EL DEBER DE LA GUIDE ES SER UTIL Y AYUDAR A LOS DEMAS.— Desde luego la guide se prepara por medio de su trabajo para ser útil en todo momento y ayudar a cualquiera persona que lo necesite. Cumplirá ante todo con su deber, aunque tenga que sacrificar su propio placer y descanso.

4.—LA GUIDE ES AMIGA DE TODOS Y HERMANA DE TODAS LAS DEMAS GUIDES.— No se preocupa de la nacionalidad, raza o fortuna con quienes tiene que tratar y los considera a todos igualmente; ofrece a todos su amistad. Una guide no dejará de ayudar a otra porque ésta sea más pobre o más rica que ella, ni envidiará a la que sea de mejor posición o de más fortuna, pues una guide es solo una guide y su situación social o riqueza para nada cuentan.

5.—LA GUIDE ES CORTES.— Es amable con todos y tiene consideración con los sentimientos de los demás. Aunque sus ideas, creencias, manera de vivir sean diferentes. Es atenta con todo el mundo y muy especialmente con los ancianos y los inválidos. Nunca hace mofa de nadie, aunque sean defectuosos.

6.—LA GUIDE ES AMIGA DE LOS ANIMALES.— Trata bien a sus animales domésticos, y protege a todo animal del maltrato y crueldad; trata de no matar a ninguno sin necesidad.

7.—LA GUIDE OBEDECE LAS ORDENES DE SUS SUPERIORES.— Es decir deberá cumplir las órdenes que recibe aunque no sean de su agrado, pues ese es su deber; después de cumplirlas podrá expresar las razones que contra ellas tenga, pero ante todo hay que obedecer; eso es disciplina.

8.—LA GUIDE SONRIE Y CANTA EN LAS DIFICULTADES.— Cuando recibe una orden la obedece con la sonrisa en los labios; es alegre y hace sus tareas con agrado. Si te piden que hagas algo que te desagrada no murmures ni pongas mala cara, ni lo hagas de mala manera. Si tienes alguna pena, trata de sonreír; aprende a aguantarlo todo sin decir nada. Si sabes sonreír y cantar te harás la vida más agradable como asimismo a las personas con quienes convives. Esto es sumamente importante en los momentos de peligro.

9.—LA GUIDE ES ECONOMICA.— No malgasta su dinero en cosas inútiles y superfluas; no desperdicias materiales y tiempo y energía; úsalos con sentido común a fin de poder prestar ayuda a quien lo necesite; preocúpate de mantener tus trajes y cuanto te pertenezca en buen estado.

10.—LA GUIDE ES PURA EN SUS PENSAMIENTOS, PALABRAS Y OBRAS.— Dirige tus pensamientos

a cosas que valgan la pena para no verte obligada a decir palabras o cometer acciones que pudieran después avergonzarte; ten bastante fuerza de voluntad para abstenerte de conversaciones y espectáculos que no sean dignos de ti.

LEMA Y PROMESA

En la reunión pasada aprendieron Uds. el Decálogo; estudiaremos ahora el Lema y la Promesa que deberán grabar para siempre en su memoria, ya que éstos son la esencia, o mejor dicho, la norma que deberán seguir en su vida de guides.

El Lema de la guide es "Siempre Lista", y significa que debe hallarse preparada en cuerpo y alma para cumplir en todo momento su deber. Dijimos ya que la guide prepara su cuerpo por medio de los ejercicios apropiados, por medio de las prácticas higiénicas, aprendiendo a vencer obstáculos; fortaleciendo su organismo por medio de una alimentación adecuada a su edad y consiguiendo de este modo tener buena salud.

Prepara su alma cultivando su inteligencia, manteniendo su mente despierta y viva, teniendo sólo buenos y nobles pensamientos y desarrollando sentimientos altruistas y caritativos. Podemos decir que el lema de la guide se puede condensar en estas dos hermosas palabras: Servir y Ayudar.

Pasaré a darles a conocer la Promesa que Uds. prestarán cuando vistan por primera vez el uniforme de la guide, y cuando Uds. la hayan jurado cumplir, pasarán a formar parte de la gran Hermandad del Guidismo. Esta es:

PROMETO POR MI HONOR HACER CUANTO DE MI DEPENDA PARA CUMPLIR MI DEBER CON DIOS Y MI PATRIA. AYUDAR AL PROJIMO EN TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS Y OBEDECER LA LEY DE LA GUIDE.

Como Uds. ven no puede ser más hermosa, ni más solemne. Todas Uds. creen y tienen fe en el Supremo Ha-

cedor; todas saben lo que es la patria: el suelo en que nacimos, la tierra de nuestros mayores.

Sé que Uds. entienden la segunda parte de la promesa: "Ayudar al prójimo en todas las circunstancias" o sea que estarán dispuestas a prestar servicios a todo aquel que necesite ayuda y en cualquier momento; y en cuanto a la tercera parte "Obedecer la ley de la guide", quiere decir que Uds., han aceptado como suyo propio un código de honor que tendrán siempre presente y que se acostumbrarán a cumplirlo hasta conseguir que forme parte de sus costumbres y se haga hábito en Uds.

LOS SALUDOS

Antes de usar el uniforme deberán aprender algo que es sumamente necesario una vez que lo usen. Me refiero a los saludos.

Hay cuatro saludos: el Medio Saludo, el Saludo Completo, el Saludo de Honor y el Saludo de Fraternidad.

El Medio Saludo se hace con la mano derecha, llevándola a la altura del hombro, con la palma al frente, extendiendo los tres dedos del medio unidos; el pulgar encorvado y colocado sobre la punta del dedo meñique. Los tres dedos estirados recuerdan las tres partes de la promesa que Uds. ya aprendieron; el dedo pulgar sobre el meñique significa que el grande protege al chico, el fuerte al débil y también que la unión debe reinar entre las guides. Este saludo se hace a todas las compañeras de igual grado o inferior al nuestro.



El Saludo Completo se hace llevando la mano derecha en la forma indicada a la altura de la frente, tocando ligeramente el ala del sombrero. Este saludo sólo se hace a los superiores.

El Saludo de Honor consiste en apoyar la mano derecha en el corazón, en la forma ya aprendida y con la palma hacia abajo. Se hace solamente en las grandes ceremonias, para saludar la bandera, al Presidente de la República y a las altas jefes guidistas y escultistas.

El Saludo de Fraternidad o Fraternal es el que debemos hacer a todas las guides; consiste en dar la mano izquierda en lugar de la derecha; se da la mano del corazón, con lo cual queremos indicar que el estrechar la mano izquierda de otra guide, lo hacemos de corazón, con toda sinceridad y que estamos dispuestas a hacer cualquier sacrificio, si fuese necesario para prestarles ayuda.

Deben recordar siempre que al encontrarse con alguna jefe superior o con alguna persona de más edad, no deben darle la mano hasta que ella se las dé; si así no lo hicieran, pasarían por mal educadas e irrespetuosas.

LA FAMILIA GUIDISTA

Cuando hablamos del guidismo, les dije que era una gran agrupación de miles y miles de guides esparcidas por el mundo entero. Ahora nos preocuparemos de la familia guidista chilena, o sea de la Asociación de Girl Guides de Chile, a la que Uds. pertenecerán dentro de poco.

Las guides se dividen en grupos llamados patrullas; dos o más patrullas forman una Compañía o Unidad. La patrulla está formada por seis u ocho niñas que se agrupan según sus simpatías o amistad; una de esas niñas es elegida por sus compañeras para que dirija el grupito y toma el nombre de Jefe de Patrulla; está secundada por otra que sobresale en el grupo por su disciplina, espíritu de servicio y se llama subjefe de patrulla, y es elegida para dicho cargo por la Jefe de patrulla.

Para distinguirse la Jefe de patrulla debe colocarse dos huinchas blancas de 1 cm. de ancho a $1\frac{1}{2}$ cm. del fuelle del bolsillo; la subjefe, una huincha blanca del mismo ancho sobre el fuelle.

Cada patrulla toma el nombre de un ave o de una flor de nuestro país, en lo posible; pollitas, palomas, garzas, chin-chillas, gaviotas, copihues, dedales de oro, canelo, amancaes, zarzamora, jacinto, etc. El conjunto de colores del ave o la flor, forma la divisa de la patrulla. Cada patrulla deberá conocer las costumbres de la avecita que elija, como al mismo tiempo y muy especialmente su grito que le servirá para llamarse entre sí; sabrá además hacer un diseño de ella. (Ver Reglamento Orgánico)

A la jefe de la unidad se le da el nombre de Guiadora, quien se hace secundar por otra persona que puede ser una ranger, la más aventajada y con más sentido de responsabilidad y se la designa con el nombre de Ayudante o 2.ª Guiadora, según sea la edad y preparación que ella tenga. En las Compañías muy numerosas y donde existen guides de 2.ª o 1.ª clases que se han especializado en las distintas especialidades que existen en el guidismo, se las nombra Instructoras para que enseñen esas especialidades a las demás guides, en el ramo de su especialidad.

El verdadero sistema de gobierno de una unidad es la Corte de Honor, o Consejo de Jefes que consiste en la reunión de las Jefes de Patrullas bajo la presidencia de la Guiadora y su Ayudante. Es sumamente necesario que este Consejo se reúna periódicamente, unos diez minutos después de cada reunión semanal, con el fin de preparar el plan de trabajo, campamentos, salidas, canciones y todo lo concerniente al trabajo de la unidad.

Cada Unidad depende de un Comité compuesto de nueve personas o más para ayudar a la labor de la Guiadora y hacer más fácil su labor.

Todas las Unidades de una provincia dependen de un organismo que se llama Consejo Provincial y que está dirigido por una Presidenta, una Secretaria, una Vicepresidenta, una Tesorera, Guide Jefe Provincial y varias directoras.

En los departamentos donde hay más de dos unidades, se forma un Consejo igual al anterior y se llama Consejo Local que depende del Provincial.

Todos los Consejos y todas las compañías del país dependen del Consejo Nacional que se encuentra en Santiago. Este Consejo es la autoridad máxima, la más alta del guidismo dentro de nuestra patria.

EL UNIFORME Y LOS DISTINTIVOS DE GRADOS

Podríamos decir que el uniforme es un lazo de unión entre todas las guirl guides del mundo, aunque varía un tanto en los distintos países, pero es muy posible que en un día no muy lejano todas adopten el mismo.

Desde luego cuando Uds. se lo ponen van diciendo por todas partes: Soy girl guide; han de pensar, entonces, en lo necesario que es que se presenten siempre correctas, es decir, con la bata bien planchada, sin manchas, impecables sus guantes blancos, lo mismo que el pañuelo; bien cepillados el sombrero y los zapatos. Toda tu persona debe dar una impresión de limpieza; cabellos muy bien peinados, cortas las uñas y limpias, lo mismo que las manos. No deberán usar brazaletes, collares u otras joyas con el uniforme, ni adornos que hacen desmerecerlo.

Si su presentación deberá preocuparlas, mayor preocupación aún será para Uds. su actuación, pues de la manera como Uds. hablen, ríen o se conduzcan mientras lo usan dependerá el buen nombre de su unidad y por lo tanto del guidismo en general.

El uniforme sólo lo podrán usar en las presentaciones a que sus Jefes las citen; deberán sacárselo apenas lleguen a sus casas o cuarteles y no es permitido que una guide siga usándolo pasadas dos horas de una ceremonia; si así lo hiciere deberá ser sancionada por su Guiadora.

Es muy necesario para Uds. conocer los distintivos de grado, porque por ellos podrán distinguir a las Jefes guidistas. Estos son el color de la corbata y la insignia que llevan en la manga izquierda.

La Guiadora en una Compañía de Brownies, usa corbata de color beige; en el brazo izquierdo bajo el hombro una hoja de trébol bordada en amarillo oro sobre un disco de paño color beige.

La Guiadora o Comandante de una Compañía de Girl Guides lleva una corbata de color verde botella, y en el brazo izquierdo una hoja de trébol bordada en amarillo oro sobre un disco de paño de color verde botella.

La Guiadora de la Compañía de Rangers, usa corbata azul marino y la insignia bordada en amarillo oro sobre un disco de paño azul marino.

Las Ayudantes usan la misma corbata que su jefe, pero la insignia es bordada sobre óvalo del color de la corbata.

Las Jefes de patrulla deben llevar dos huinchas blancas de 1 cm. de ancho a $1\frac{1}{2}$ cm. de distancia del fuelle a ambos lados de él; en forma vertical del bolsillo izquierdo y la sub-jefe una huincha sobre el fuelle.



EL NUDO DE LA BUENA ACCION

Creo que a Uds. les habrá llamado la atención, un nudo que suelen llevar las guides en la punta del pañuelo. Saben bien que las guides están siempre dispuestas a prestar ayuda, o lo que es lo mismo son serviciales y diariamente deben hacer algún servicio que se pueda llamar "buena acción". Para no olvidarlo es que ellas anudan una punta del pañuelo al empezar el día y una vez hecha la buena acción lo deshacen.

Tal vez Uds. estarán pensando que es difícil poder diariamente ejecutar un servicio digno de llamarse "buena acción", ya que sólo de vez en cuando se presenta la ocasión de salvar a una persona de un grave peligro, o de prestar ayuda a un accidentado. Pero día a día y en todo momento, Uds. tienen la oportunidad de llevar a cabo buenas acciones en su casa, en la calle, y en la escuela o en cualquier lugar donde se encuentren. Ayudando a su mamá en el arreglo de la casa, en el cuidado de sus hermanitos menores, en zurcir la ropa y calcetines, pegar botones, etc. En la calle cediendo la vereda a las personas mayores y especialmente a las ancianas; ayudando a atravesar la calle a un ciego o a quien lo necesite, dando una limosna, recogiendo o haciendo a un lado las cáscaras que al ser pisadas pueden ser causas de accidentes.

Ya veo en sus caritas que me han comprendido y que están Uds. pensando ya en las buenas acciones que podrían hacer en la escuela, ¿verdad?, díganlas Uds...

LA INVESTIDURA

Ya han aprendido Uds. todo lo que se necesita saber para ser investidas como Aspirantes a guides y tener derecho para usar el uniforme que las distingue como tales.

En algunos días más se efectuará la ceremonia de la investidura que es un acto de tanta solemnidad y trascendencia que Uds. no olvidarán jamás.

Lo haremos en la forma siguiente: toda la Compañía uniformada se formará en herradura; la abanderada con sus escoltas ocupará el centro de ella; las Ayudantes y yo nos colocaremos en su abertura.



Cuando sólo se trata de investir a una niña, ésta avanza con su Jefe de patrulla hasta colocarse frente a su Guia-dora, y sin sombrero, el que está en manos de la Ayudante. Como en esta ocasión se trata de investir a varias de Uds., al llegar frente a mí se descubrirán y depositarán sus sombreros en el suelo, o, si tienen madrinas, éstas los tendrán en su mano, lo mismo que los pañuelos.

Les preguntaré entonces:

—¿Sabéis lo que es vuestro honor? y Uds. responderán:

—Sí, significa que se puede confiar en mi veracidad y en mi honradez.

Les preguntaré nuevamente.

—¿Puedo confiar, por vuestro honor, en que haréis to-

do lo que de vos dependa para cumplir vuestros deberes para con Dios y la patria, ser útil al prójimo en todas las circunstancias y obedecer la Ley de la Guide, Reglamentos y disposiciones de la Asociación?

—Prometo por mi honor hacer cuanto de mí dependa para cumplir mi deber con Dios y mi patria, ayudar al prójimo en todas las circunstancias, y obedecer la Ley de la guide, Reglamentos y disposiciones de la Asociación.

—Confío en que por vuestro honor, sabréis mantener vuestra promesa. Desde ahora pertenecéis a la Gran Hermandad del Guidismo; se colocarán los sombreros y el pañuelo y dando media vuelta, en la posición firmes, harán el saludo completo a toda la brigada o a sus madrinas.

LOS DISTINTIVOS DE CLASES

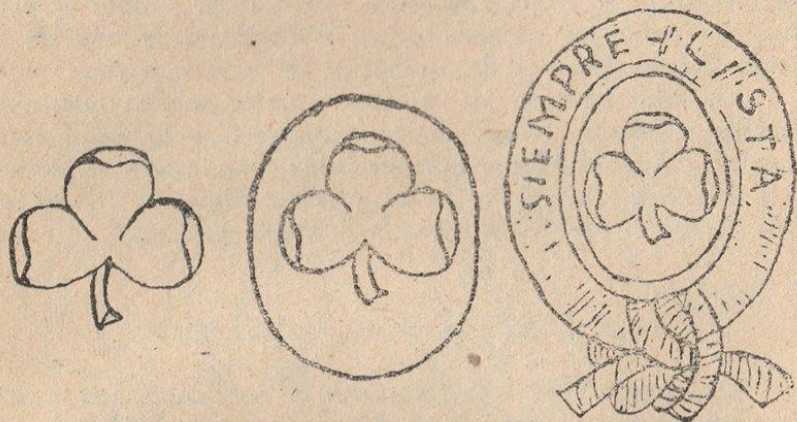
Al ingresar Uds. a la compañía, se han dado cuenta que otras guides habían rendido ya las pruebas que Uds. tan satisfactoriamente acaban de dar. Han aprendido, entonces, que las guides se dividen en varias clases.

Después que Uds. permanezcan por dos meses como Aspirantes a Guides, se presentarán nuevamente para rendir otras pruebas y ser aceptadas como Guides. Después de seis a ocho meses más podrán dar examen de 2.ª Clase y luego de la 1.ª Clase con ocho meses por lo menos como guides de 2.ª

Como Uds. ven les falta mucho que aprender y cada vez serán más y más interesantes sus pruebas.

Conversaremos hoy cómo se distinguen las guides una vez que van rindiendo sus pruebas. Las Aspirantes a Guides no llevan distintivo especial; las que ya lo son usan la insignia de la guide prendida en pañuelo bajo el nudo, es una hoja de trébol metálica; las guide de 2.ª Clase llevarán en la manga izquierda, un poco más abajo del hombro, un óvalo de paño azul marino de 4 cm., de alto por 3 cm. de ancho, sobre el que irá bordada en color verde una hoja de

trébol; las de 1.ª Clase llevarán en la manga izquierda el mismo óvalo de las de 2.ª Clase, con dos pespuntos de color verde en la orilla; todo ésto rodeado por una cinta azul marino con un nudo en la parte inferior y bordadas en verde las palabras del lema: Siempre Lista en la parte superior.



Nos ocuparemos también de los distintivos en traje civil y de los de las patrullas.

Todas Uds. saben que la insignia de la guides es la hoja de trébol, que representa la promesa y el saludo. Dijimos ya que cuando Uds. estén de uniforme la llevarán bajo el nudo del pañuelo. Cuando no se lleve uniforme podrán usarla en el lado izquierdo de la blusa.

Conocen también lo que es una patrulla; dijimos ya que una Compañía puede tener dos o más patrullas. Imaginemos que la Ayudante quiere llamar a una de ellas. Podría decir que venga la 2.ª patrulla; hay un modo mucho más entretenido para hacerlo. Ya sé que Uds. lo están pensando, ¿verdad? dando a cada patrulla el nombre de una avecita, flor o insecto. En este caso cada Jefe de patrulla usa un báculo con gallardete de forma triangular, de color blanco, con la figura, en paño de color rojo o negro del ave, flor o insecto, cuyo nombre han elegido.

Pero lo que les va a gustar más es lo siguiente: en la patrulla paloma, todas son palomas, ¿verdad? ¿Cómo van a distinguirse entre Uds. mismas? Mírense unas a otras, y piensen en las cualidades sobresalientes que cada una tiene... Dicen Uds. que Lisa es veraz, que Delia es muy alegre, que Julia salta bien; pues paloma veraz, paloma alegre, paloma saltarina. Esto de tomar cada una un nombre guidista es tomado de los indios de diferentes países, en especial de los Pieles Rojas de los Estados Unidos de Norte América.



Pero el nombre de cada guide no se toma así, sin más trámite, sino que debe ser aceptado y reconocido por todas las demás guides de la patrulla, como que en realidad merece el adjetivo que se ha agregado o antepuesto al nombre. Así no se llamará paloma veraz a aquella guide que no siempre dice la verdad.

LOS GRITOS DE PATRULLA Y LLAMADAS

Conocen Uds. ya el nombre de cada patrulla y cada guide ha elegido el suyo de acuerdo con sus compañeras. Aprenderán cómo han de llamarse las guides entre sí, es decir, las de la misma patrulla.

Pongamos, por ejemplo, que pertenecen a la patrulla gaviota. Para llamarla la Jefe lanzará tres gritos estridentes imitando el grito de las gaviotas; al oírlo Uds. acudirán a la

carrera. Se prohíbe imitar el grito de una patrulla que no es la propia.

La jefe podrá llamarlas también moviendo la banderola de la patrulla o el pañuelo por encima de la cabeza, de un lado a otro; lo que quiere decir: "reunirse, estrecharse, venir aquí".

También pueden hacerse señales con la mano. Aprendamos algunas:

- 1.o—La mano movida varias veces frente a la cara de un lado a otro, significa quédese como estaba.
- 2.o—La mano en alto y movida lentamente, de un lado a otro en la extensión del brazo: extenderse, repartirse.
- 3.o—En la misma posición anterior y movida con rapidez: estrecharse, reunión, venir aquí.
- 4.o—La mano señalando una cierta dirección: ir en esa dirección.
- 5.o—La mano movida con rapidez de arriba abajo y viceversa: correr.
- 6.o—La mano extendida verticalmente: alto.

Lo que más se usa para las llamadas es el pito. Tres pitazos cortos, seguidos de uno largo, es reunión de Jefes de patrulla.

Varios pitazos cortos y agudos, reunirse, venir.

Un pitazo largo, atención, silencio.

Si una Jefe da una orden a otra guide que está lejos, tendrá que gritar y la guide deberá levantar la mano a la altura de la cabeza, indicando de esta manera que está escuchando la orden; pero si no puede oír no levantará la mano y la jefe dará la orden de otra manera.

LA BANDERA NACIONAL

Todas Uds. conocen y aman su bandera que es el símbolo de la patria y que es considerada la más hermosa de todas las banderas, ya que obtuvo el 1.er Premio en un Concurso Internacional efectuado en Europa.

Todas las compañías de Chile deben poseer una bandera de 1.20 de largo por 80 cm. de ancho; para que la bandera sea la oficial deben fijarse al confeccionarla que el ancho sea los dos tercios del largo.

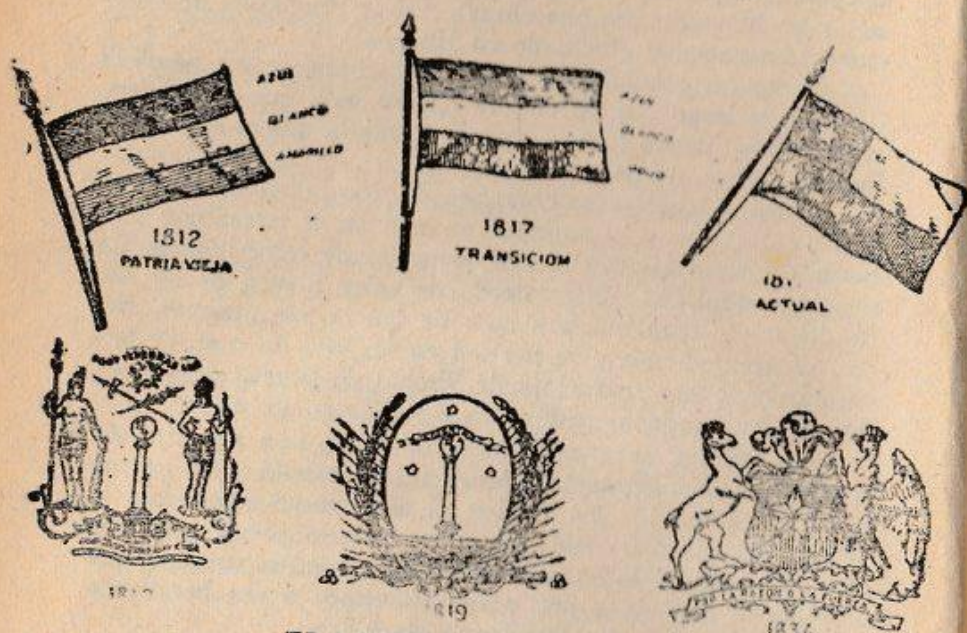
Nuestra bandera se compone de dos fajas; la de abajo es de color rojo y la superior es azul en el tercio que está junto al asta y los dos tercios restantes de color blanco. En el campo azul lleva una estrella de color blanco de 20 cm. de diámetro. Esta bandera será de lanilla, sin adornos, flecos, ni inscripciones y se portará en un asta de 2 m. de largo, coronada por una Hoja de Trébol de bronce de 12 cm. de alto, contando el pedúnculo por 12 cm. de ancho.

Los colores de nuestra bandera tienen una significación especial para nosotras: el blanco representa la nieve eterna en la Cordillera de los Andes; el azul turquí representa la pureza del azul del cielo que cubre nuestra patria y el rojo como símbolo de la sangre vertida por tantos patriotas que ofrendaron sus vidas por darnos libertad; o sea batallaron hasta morir por la independencia de Chile.

Pero no siempre hemos tenido esta bandera; cuando nuestra patria era una colonia de España se izaba en todas partes la bandera española; al organizarse el primer ejército patriota, Dn. José Miguel Carrera creó una bandera formada por tres fajas horizontales de color azul, blanco y amarillo, que fué llamada bandera de la Patria Vieja por haberse usado en la defensa de Rancagua el 1.o y 2 de Octubre de 1814.

Esta bandera desapareció después del desastre de Rancagua y cuando se reorganizó el ejército chileno, fué creada la bandera de transición compuesta de tres fajas también de color blanco, azul y rojo; esta bandera duró muy poco y fué

creada la bandera actual que se generalizó desde el año 1854, usando la estrella blanca en campo azul, creada el año 1817 por orden del General Zenteno.



EL ESCUDO NACIONAL

Al mismo tiempo que Dn. José Miguel Carrera creaba la bandera de la Patria Vieja, dispuso el uso de un Escudo Nacional que consistió en una columna coronada por un globo terráqueo, sobre el cual había una lanza y una pluma cruzadas y más arriba una estrella y por encima de todo una frase que decía: Después de las tinieblas, la luz; y en la base: Por la razón o la fuerza.

También este escudo desapareció pronto y el Gobierno dispuso la creación de uno nuevo que consistió en un campo azul en la base, en cuyo centro había una columna de orden dórico de color blanco con el Nuevo Mundo ameri-

cano en su parte superior y sobre éste un letrero que decía: "Libertad", y tres estrellas que representaban las tres provincias que existían en esa época: Santiago, Concepción y Coquimbo; todo estaba orlado por dos ramas de laurel apareciendo en ellas toda la armería.

En 1832 se usó por vez primera el actual Escudo Nacional que todas ustedes conocen; les diré que a ambos lados tiene un huemul y un cóndor, animales que son originarios de nuestra patria. Ambos llevan una corona naval sobre la cabeza en recuerdo de los triunfos de nuestros marinos en el mar.

El plumaje de la corona es tricolor.

LA CANCIÓN O HIMNO NACIONAL

Así como hemos tenido distintas banderas y escudos, también en nuestra patria se han cantado diversas Canciones Nacionales. Durante la Patria Vieja no hubo Canción Nacional y para celebrar los triunfos de las batallas de Chacabuco y Maipú fué cantado el Himno argentino.

Don Bernardo O'Higgins encargó a don Bernardo Vera y Pintado, de nacionalidad argentina, que compusiera un himno que fué cantado con la música del Himno argentino; en 1820 el compositor chileno Manuel Robles le puso música propia.

Esta música no fué del agrado de los chilenos y debido a las críticas que se le hacían, el Gobierno encargó al maestro español, Ramón Carnicer, que residía en Londres, que compusiera una nueva melodía.

Desde 1828 se canta la Canción Nacional compuesta por Carnicer y con ligeras modificaciones.

Con el tiempo los versos de Vera y Pintado resultaban muy duros para los españoles que se habían radicado en Chile y que la consideraban como su segunda patria e insinuaron la conveniencia de cambiarlos o suprimir algunos de esos versos. El Gobierno encargó al poeta chileno don

Eusebio Lillo que compusiera un nuevo himno en 1847. Eusebio Lillo conservó el coro del himno de Vera y Pintado.

Casi todas ustedes conocen y cantan el Himno Nacional que merece toda nuestra admiración y que debemos cantarlo con todo entusiasmo; también nuestro himno obtuvo un segundo premio en un concurso europeo, ocupando el primer lugar el himno francés "La Marsellesa". Todas deben saberlo y estar orgullosas de ser chilenas.

HIMNO OFICIAL DE LAS GIRL GUIDES DE CHILE

Aprendieron ustedes el Himno Nacional. Hoy estudiaremos el Himno de las Girl Guides que también debemos cantarlo con toda corrección y entusiasmo.

Fué escrito por el señor Roberto Sánchez Bolaños y su letra nos va diciendo lo que nos ordenan las leyes para que no las olvidemos y las grabemos tanto en nuestras mentes como en nuestros corazones. Su música alegre es obra del señor Clodomiro González, un entusiasta scout.



CORO

*¡Adelante! ¡Siempre listas, compañeras!
Es el culto del deber nuestra misión.
Ser queremos ciudadanas verdaderas,
de la Patria venerando el pabellón.*

I

*Con la lumbre del ensueño en las miradas
y en las frentes una aureola de arbol,
buscaremos otras nuevas alboradas,
donde brille más hermoso y puro el sol.*

*De las brisas campesinas al arrullo,
hoy marchamos entonando esta canción:
el trabajo es nuestra ley y nuestro orgullo
la obediencia, lealtad y abnegación.*

II

*En esfuerzo y entusiasmo se concentre
nuestro anhelo de progreso y de labor,
y que el toque de llamada nos encuentre
siempre firmes en el puesto del honor.*

*Que en alegre y entusiasta caravana,
llena el alma de una incógnita emoción,
van las guides por el mundo hacia el mañana,
siempre unidas, como un solo corazón.*

ALFABETO SEMAFORICO Y MORSE

El saber transmitir mensajes de una parte a otra es de mucha utilidad cuando la guide sale de excursión. Estos mensajes pueden transmitirse por medio del alfabeto Morse o por Semáfora.

Estudiaremos primero el alfabeto con banderas que se conoce con el nombre de semáfora. Para que el aprendizaje sea más fácil dividiremos el alfabeto en siete series:

1. — A-B-C-D-E-F-G. -A-B-C-D con el brazo derecho y E-F-G con el izquierdo.
2. — H-I-K-L-M-N, con el izquierdo y el derecho en posición A.
3. — O-P-Q-R-S, con el izquierdo y el brazo derecho queda en posición B.
4. — T-U-Y, con el brazo izquierdo y el derecho queda en posición C.
5. — J-V, con el brazo izquierdo y el derecho en posición D.
6. — W-X, con el brazo derecho y el izquierdo en posición E.
7. — Z, con el brazo derecho y el izquierdo queda en posición F.

Cuando se quiere transmitir números se hace primero el signo numérico que es una T al revés y en seguida las letras que necesiten, pues, A, B, C, D, E, F, G, H, I, K corresponden a 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 0.

Para transmitir se usan dos banderas cuadradas, hechas con dos triángulos, uno de color rojo y el otro de color blanco para que sean bien visibles; al transmitir debe cuidarse de que no se enrollen, y, por lo tanto, es mejor hacerlas de un género tieso, lanilla, satén, brin, etc.

Además de los signos que indican alfabeto y número existe el signo lista, que se hace con los brazos estirados hacia abajo y cruzados. Se emplea cuando se está de receptor, entre dos letras repetidas, por ejemplo la ll. Además se usa el signo error que es una l hecha al revés.

Al empezar a transmitir, la transmisora debe colocar las banderas en R agitándolas arriba y abajo cruzándolas sobre la cabeza. La receptora contesta con el mismo movimiento.

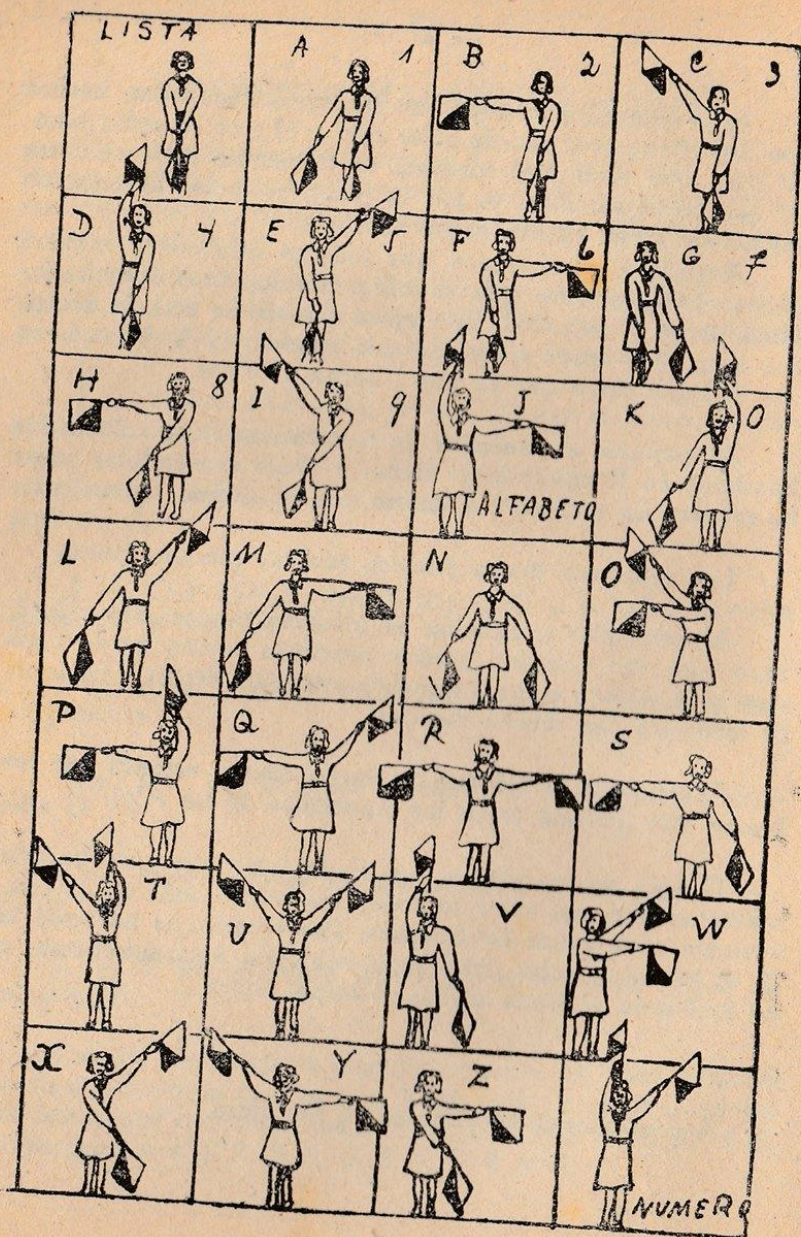
Las señaleras deben pararse con las piernas juntas.

Al principiar a estudiar el alfabeto parece muy difícil, pero una vez que las guides practican varias veces cada serie y la repiten con constancia y atención llegan a transmitir mensajes con mucha rapidez.

Al empezar la práctica se darán cuenta ustedes que los brazos van girando como las manecillas de un reloj.

Quiero recomendarles que cada letra hay que hacerla correctamente, sin subir ni bajar los brazos más de lo conveniente para evitar confusiones. Por ejemplo si hacemos la B, el brazo derecho debe estar colocado horizontalmente y no inclinarlo ni hacia arriba ni hacia abajo.

A continuación el alfabeto de semáfora.

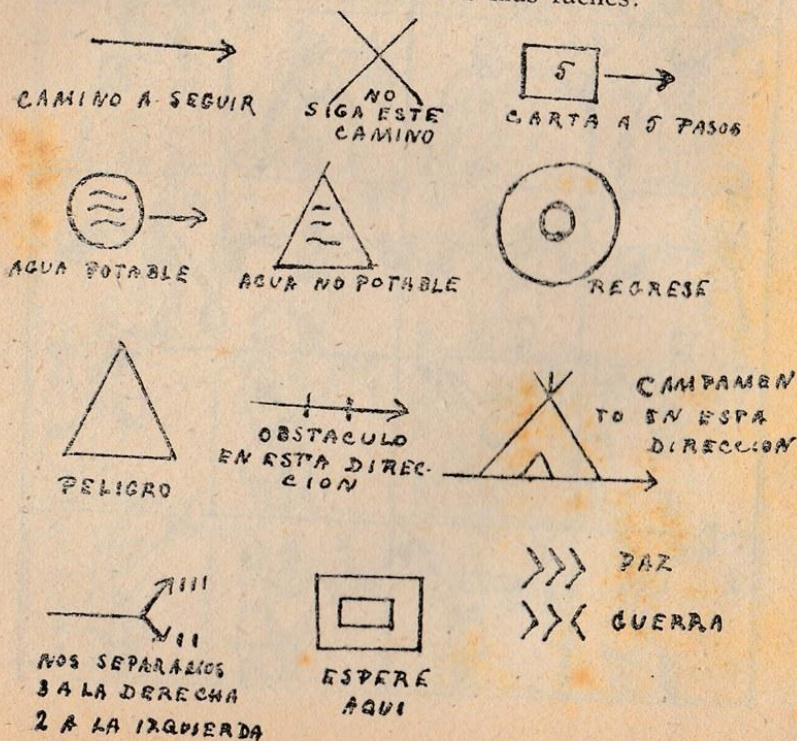


SEÑALES SECRETAS

Las guides tienen signos especiales o señales secretas para transmitir a sus compañeras indicaciones sobre el camino que deben seguir por bosques y montañas, cerros o quebradas, para hacer servicios de rastreo o dibujar cartas topográficas, etc. Estas señales que también se llaman signos de pista son muy numerosas y ustedes las irán aprendiendo poco a poco.

Estos signos pueden hacerse con palitos, piedras o pastos, haciendo marcas con tiza en los árboles, paredes o marcándolas con tierra. La guide tendrá cuidado de ir borrando los signos una vez que los va descubriendo y sólo los dejará cuando sepa que otras hermanas guides siguen la misma pista.

A continuación encontrarán los más fáciles:



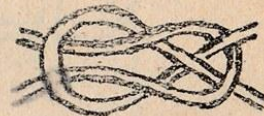
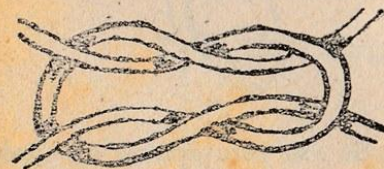
LOS NUDOS

Cuando ustedes salgan de excursión usarán las piolas en muchas cosas que son de necesidad mientras se está en el campo, como ser: armar carpas, puentes, cercas, etc.; pero para poder hacer bien esas cosas deberán aprender a hacer una serie de nudos.

Los nudos que usan tanto los scouts como las guides han sido adaptados de los usados en la marina y se distinguen de los demás por la facilidad con que se hacen y se deshacen, por su firmeza y seguridad y porque cada uno de ellos tiene su aplicación práctica.

En esta reunión aprenderemos los nudos que primero se necesitan para los trabajos de campamento; es necesario saber antes las partes de que se compone un cordel: las puntas se llaman chicotes y la parte comprendida entre ambas puntas es el seno.

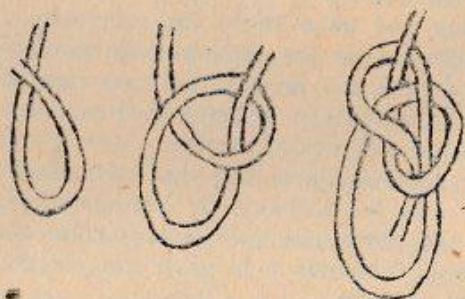
1.—MEDIO NUDO O NUDO LLANO. — En este nudo están basados casi todos los demás. se usa especialmente en los chicotes para evitar que se destuerzan.



2. — RIZO. — Consiste en dos medios nudos. Se emplea para añadir dos cordeles, pues es un nudo que no se corre. Por ser plano se usa en vendajes. Las puntas deben salir por el mismo lado, de cada lazo.

3. — ESCOTA. — Es un rizo al revés. Se usa para añadir 2 cordeles de distinto grueso o para fijar un cordel a una argolla.

4.— AS DE GUIA. — Forma una lazada que no se corre y sirve para amarrar animales sin temor de que se ahorquen. Se usa mucho en las ascensiones de montañas escarpadas colocándose la lazada en la cintura para ayudar a subir a los compañeros que van detrás, formando de esta manera una verdadera cadena.



5.— NUDO PESCADOR. — Se usa para atar dos cuerdas mojadas. Es muy fuerte y no se desata fácilmente.

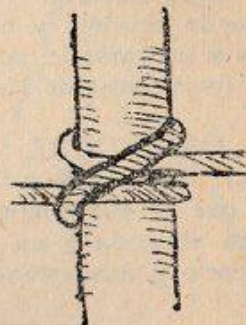


6. — MARGARITA. — Se usa para acortar un cordel sin necesidad de cortarlo. Tiene una aplicación muy práctica, que es la de servir de freno y riendas para un caballo. Para ello se procede en la forma siguiente: se pasa el cordel que va al medio de la margarita por dentro del hocico del caballo; los otros dos pasan uno por encima de la nariz y el otro por debajo de la barba; los dos extremos restantes se amarran por encima de la cabeza y por detrás de las orejas, formándose así el cabezal. Con otro cordel se hacen las

riendas y para ello se amarran los chicotes en las argollas que se forman a cada lado del hocico.

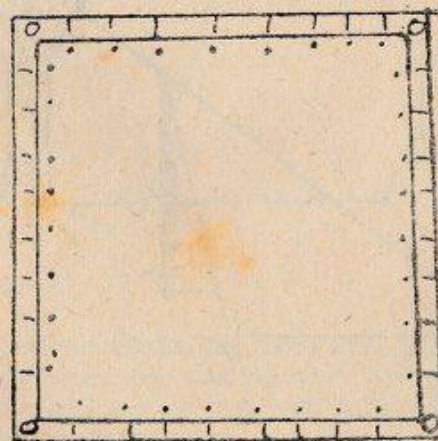


7.— BALLESTRINQUE.—Nudo muy usado para fijar un cordel a un palo. Es el que generalmente se usa para fijar los vientos de las carpas y embarrilar dos palos que se quieren atar.



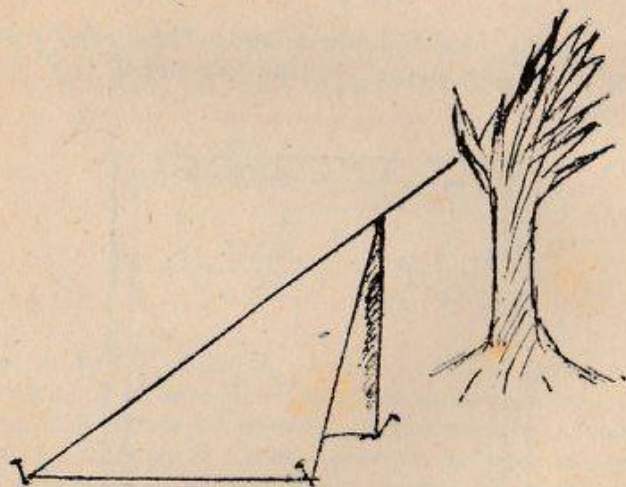
ALGUNAS CARPAS

Con mucha facilidad aprendieron Uds. ocho nudos y saben ya para qué sirven. Aprenderán ahora tres modelos de carpas.

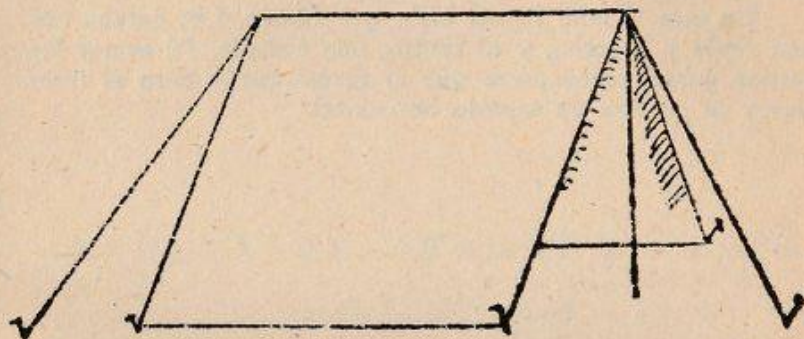


Para poder hacer éstas se necesitan paños de carpas. Un paño es un pedazo cuadrado de tela gruesa, de 1.60 cm. por lado. Lleva en sus cuatro orillas, y tanto por el derecho como por el revés, ocho botones de metal y ocho ojales que sirven para unir a dos o más paños, según sea la carpa que se desee construir. Al centro de cada orilla van dos ojettillos de aluminio y en las cuatro puntas, tres ojettillos chicos y uno grande, por donde pasa una lienza que, en forma de oreja, sirve de viento y es por donde pasan las estacas.

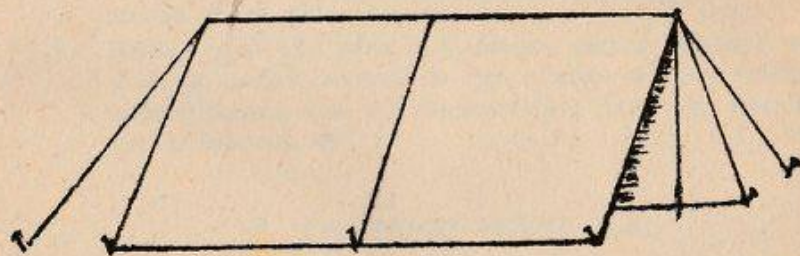
1.—*INDIVIDUAL*. (1 paño, 1 soporte, 1 piola y 4 estacas). Esta carpa, y tal como su nombre lo indica, sirve para que en ella duerma una sola guide. Puede hacerse también afirmada a un árbol; en esta forma se economiza un soporte y una estaca.



2.—*TRIANGULAR*. (2 paños, 2 soportes, 2 piolas y 6 estacas). Esta carpa sirve de dormitorio a cuatro guides.



3.— *TRIANGULAR DE CUATRO PAÑOS*. (4 paños, 2 piolas, 2 soportes y 8 estacas). Es la carpa que más se usa en las excursiones, como dormitorio de patrullas o grupo de ocho guides, por ser una de las más fáciles de armar.



Carpa triangular.

Uds. se habrán fijado que estos dos modelos de carpas triangulares tienen sus dos extremos abiertos; antes de armarlas es necesario ver de qué lado sopla el viento para colocar uno de los costados en esa dirección, o colocando uno de los extremos protegidos por algún matorral o mura-

lla. Pero mucho más práctico y guidista sería que las guides ocupantes de esa carpa, cerraran sus extremos por medio de varillas y ramas entretejidas.

En otro detalle tienen Uds. que fijarse. Las carpas tienen revés y derecho, y al centro, una costura. Al armar las carpas deben preocuparse que el revés quede para el interior y la costura en sentido horizontal.

PRUEBA DE SEGUNDA CLASE

I INTELIGENCIA

- 1.— Haber permanecido seis meses por lo menos como guide.
- 2.— Saber explicar en forma más amplia la ley de la guide.
- 3.— Saber recibir y mandar mensajes con el alfabeto Morse.
- 4.— Estudiar ocho cosas vivientes: Pájaros, peces, reptiles, árboles, plantas, etc., haciendo observaciones interesantes sobre cada una de ellas.
- 5.— Saber seguir una pista por campos, cerros, bosques, etc., y en la ciudad, conocer las principales calles y edificios sobresalientes, vías de comunicación: Tranvías, microbuses, trolebuses, etc.

II TRABAJOS MANUALES

- 1.— Saber hacer siete de los nudos siguientes; conociendo para qué sirven: Rizo, escota, as de guía, margarita, pescador, ballestrinque, nudo de leñador, de braza, de braza doble y atadura cuadrada.
- 2.— Preparar y encender fuego, preferentemente al aire libre y en lo posible con dos cerillas o fósforos, saber mantenerlo y apagarlo, sin dejar huella.
- 3.— Tender y airear correctamente una cama.

III SALUD

- 1.— Saber por qué es necesario mantener erguido siempre el cuerpo y cuáles son los medios de obtenerlo, de modo que todo el cuerpo tenga una buena postura.
- 2.— Poder caminar un kilómetro en un cuarto de hora o haber hecho cuatro caminatas de 4 kilómetros por lo menos.
- 3.— Tener conocimiento de las reglas de salud y practicarlas.
- 4.— Conocer cuatro ejercicios gimnásticos, por lo menos.

IV SERVICIO

- 1.— Conocer los primeros auxilios: Saber atender a un herido, curar quemaduras, heridas; saber atender a desmayados, asfixiados, ahogados; saber detener hemorragias; saber colocar un cabestrillo, vendar tobillos, pies y cabeza, etc.
- 2.— Hacer una bandera de señales de Morse de 39 por 39 ctms.
- 3.— Cortar y armar una bandera nacional en papel de 30 ctms. por 20 ctms. y explicar su historia.
- 4.— Saber preparar un guiso; amasar y cocer pan.
- 5.— Cortar y armar una prenda de vestir.
- 6.— Saber pintar un mueble.
- 7.— Saber lavar, almidonar y planchar.
- 8.— Conocer como se arman las diferentes carpas.
- 9.— Armar cocinas.
- 10.— Preparar una aspirante a guide.
- 11.— Enseñar a leer a una persona.

PRIMEROS AUXILIOS

Para poder rendir las pruebas de Guides de aspirante, aprendieron ustedes una serie de cosas útiles y prácticas; sé que todas desean seguir subiendo de categoría, y, por lo tanto, es necesario que sigan ustedes estudiando con todo entusiasmo y constancia. Aprenderán ahora cómo prestar los

primeros auxilios a un accidentado; ustedes comprenderán que es sumamente interesante este estudio, ya que las guides deben estar preparadas para ayudar en todo momento a los demás.

De acuerdo con la cartilla del Dr. César Escudero es necesario observar las siguientes recomendaciones que son aplicables en todos los casos donde haya que asistir a un accidentado:

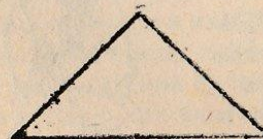
- 1.— Conservar la sangre fría.
- 2.— Retirar al paciente fuera del sitio del tráfico.
- 3.— Remover la causa del accidente si aún daña.
- 4.— Llamar la Asistencia Pública o a un médico.
- 5.— Aflojar la ropa.
- 6.— Tratar de examinar el sitio de la lesión.
- 7.— Detener la hemorragia, ante todo.
- 8.— Ver que el paciente tenga aire y calor; que esté en posición cómoda hasta que llegue la Asistencia Pública.
- 9.— Observar el mayor cuidado al mover al paciente.

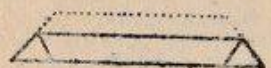
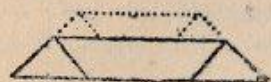
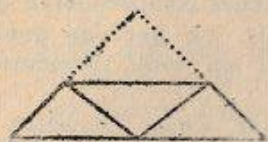
VENDAJES

Como las guides raramente usan las vendas enrolladas especiales, nos ocuparemos solamente de la venda triangular. Esta se hace cortando en dos diagonalmente, un metro cuadrado de lienzo. Un pañuelo de guide doblado diagonalmente hace una buena venda, resultan dos.

Las vendas sirven para:

- 1.— Sostener las curaciones.
- 2.— Para detener las hemorragias, haciendo presión sobre las heridas o arterias principales
- 3.— Para sostener las tablillas, y





4.—Para sostener las partes lastimadas.

Hay que tener presente que los pañuelos no deben colocarse directamente sobre la herida.

La venda triangular se usa de cuatro modos: Venda desplegada, venda doblada, venda ancha y venda angosta.

La venda triangular se sujeta siempre por medio del nudo llano.

Para hacer una almohadilla se doblará una o dos veces más.

Los vendajes que describimos a continuación sirven para sostener las curaciones en casos de heridas, quemaduras, etc.

1. — **VENDAJE DE LA CABEZA.** — Tómese la venda y hágase un doblez de 4 ctms. a lo largo del borde. Coloque la venda sobre la cabeza, de modo que el doblez se apoye sobre la frente y la punta cuelgue hacia atrás.



Pásense las dos extremidades alrededor de la cabeza sobre las orejas, crúcelas por atrás, llévelas hacia adelante y átelas sobre la frente; entonces tire suavemente la punta hacia abajo, doblándola hacia adelante y prendiéndola con un alfiler sobre la cabeza. Cuide de no tapar las orejas. El borde debe pasar tocando las cejas, y atrás debajo de la nuca.

2. — **VENDAJE DE LA MANDÍBULA.** — Coloque el medio de la venda angosta en la punta de la mandíbula y ate las extremidades por encima de la cabeza.



3.—**VENDAJE DEL HOMBRO.** — Para sostener una curación en la región del hombro, aplique el medio de la venda sobre el hombro lastimado, con la punta a lo largo del cuello. Pase las extremidades alrededor del brazo, cruce, etc. Tome otra venda ancha y coloque una extremidad sobre la punta de la primera venda, o lo que es lo mismo formemos un cabestro que ataremos sobre el hombro sano.



4.—**VENDAJE A LA CADERA.** — Ponemos al centro de una venda desplegada sobre la parte lesionada, con la punta hacia arriba, y los dos extremos los pasamos alrededor de la pierna y los atamos. Luego con una venda ancha, colocada alrededor de la cintura, sujetamos la punta desplegada, la que doblamos hacia abajo y prendemos con un alfiler.



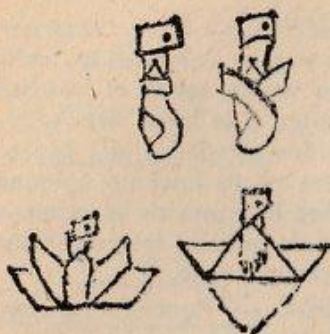
5. — **VENDAJE AL PECHO O A LA ESPALDA.** —

Se aplica el centro de la venda desplegada sobre la curación con la punta hacia el hombro. Pasamos los dos extremos alrededor del cuerpo y se atan. La punta que queda sobre el hombro se tira y se amarra a uno de los extremos.



6.—**VENDAJE DE CODO Y RODILLA.** — Empleando siempre la misma venda desplegada, la colocamos con el borde bajo la articulación y la punta hacia arriba. Sus extremos los pasamos alrededor de la pierna o del brazo y los atamos. En seguida con una nueva venda, la angosta, sujetamos la punta que doblaremos, y prendemos, doblándola hacia abajo, con un alfiler.





7. — **VENDAJE DE LA MANO.** — Coloquemos la mano del paciente sobre una venda desplegada, con los dedos hacia la punta, la que doblamos por encima de la mano; con las puntas sujetamos este vendaje, haciéndolas pasar alrededor de la muñeca.

8. — **VENDAJE AL PIE.** — Igual que el vendaje anterior haremos el del pie y lo sujetaremos haciendo pasar las dos puntas alrededor del tobillo.



9. — **VENDAJE DEL BRAZO O ANTEBRAZO.** — Sostenemos la curación por medio de una venda ancha, cuidando que el nudo quede al lado opuesto al de la herida. Luego haremos un cabestrillo a fin de que el brazo quede en una posición descansada.

10. — **EL CABESTRILLO.** — Coloquemos la venda desplegada de modo que una punta cuelgue abajo y la otra quede sobre el hombro sano. Doblemos suavemente el brazo enfermo sobre el centro de la venda y llevemos la punta de la venda que colgaba hacia el hombro del brazo enfermo y amarrémosla con la otra punta por detrás del cuello. La punta del centro se tira hacia adelante, por detrás del codo y se prende con un alfiler.



11. — **CABESTRILLO SIMPLE.** — Se procede en la misma forma para colocar un cabestrillo simple, pero se usa la venda ancha en vez de la desplegada.

RESPIRACION ARTIFICIAL

En la época del verano son muy frecuentes los accidentes en el mar o en los rios. Aprenderán ustedes cómo hacer recobrar el conocimiento a una persona aparentemente ahogada.

Es necesario que expela inmediatamente el agua de sus pulmones, para lo cual se le tenderá con la boca abajo y con la cabeza más baja que el resto del cuerpo, de modo que el agua pueda salir por la boca, lo que se facilita tirándole la lengua. Apenas haya botado toda el agua, se le acostará de costado, con los pies a un nivel más bajo que la cabeza y se le dejará descansar, siempre que respire; en caso contrario, practíquese la respiración artificial, para lo cual se procede en una de las dos formas siguientes:

a) Se coloca al paciente boca abajo con los brazos extendidos y la cara hacia el lado donde venga el viento. Luego el practicante se colocará de rodillas al lado o a horcadas por encima del paciente y aplicará sus manos a cada lado de la espalda con los pulgares paralelamente y los demás dedos apoyados sobre las costillas falsas. Echará todo el peso de su cuerpo sobre las manos contando lentamente: 1, 2, 3, a fin de producir la expulsión del aire de los pulmones. En seguida, mientras cuenta: 1, 2, 3, con lentitud, deja de oprimir el cuerpo del paciente a fin de que el aire penetre en los pulmones. Se continúan estos movimientos a razón de doce presiones por minuto hasta que el paciente empieza a respirar por sí solo.

Cuando tengamos asegurada la nueva respiración del paciente procederemos a abrigarlo con ropa caliente y con botellas de agua caliente, colocadas en la planta de los pies, entre los muslos, bajo los brazos y el estómago, y luego lo dejaremos dormir tranquilamente.

b) Colocaremos al paciente de espaldas, con la cabeza y los hombros un poco más elevados que el resto del cuerpo. El practicante se sitúa detrás de la cabeza del paciente y tomándolo de los brazos más abajo del codo, se los lleva suavemente hacia atrás, contando hasta cuatro, para que el aire entre a los pulmones; luego llevará los brazos hacia adelante para oprimir con ellos los costados del paciente, contando también hasta cuatro, para que el aire sea expulsado, produciéndose, en esta forma, una especie de fuelle. Estos movimientos se harán a razón de 15 presiones por minuto y cuando ya el paciente respire solo, procederemos en la forma indicada anteriormente.

Para que estos movimientos no nos resulten bruscos ni violentos, vamos a ensayarlos muchas veces entre nosotras mismas.

Cuando alguna persona sufra de asfixia por humo o por gases la trataremos en la misma forma como hemos aprendido a proceder con las aparentemente ahogadas.

Otro de los accidentes muy comunes son las hemorragias que también aprenderemos a tratar.

2. — **HEMÓRRAGIAS.** — Existen varias clases de hemorragias; pero hoy sólo trataremos las capilares, venales y arteriales.

a) *Las hemorragias capilares.* — Se conocen porque pueden fácilmente estancarse lavando la rasmilladura o cortadura con un poco de agua fría o colocando compresas de agua fría durante un rato. Son éstas las menos peligrosas.

b) *Las venales.* — Las conocemos por el color oscuro de la sangre y por la forma continuada en que corre. Después de colocar una compresa fría sobre la herida, haremos una ligadura más abajo de la herida, por ejemplo: si la he-

rida es en el medio del antebrazo, la ligadura la aplicaremos entre la herida y el codo, ya que las venas son las que llevan la sangre hacia el corazón.

c) *Las hemorragias arteriales.* — Son sumamente peligrosas y exigen una rápida acción. Se distinguen por el color claro de la sangre y porque sale de la herida en forma de chijete intermitente, de acuerdo con los latidos del corazón. También aplicamos en este caso una ligadura; pero más arriba de la herida (entre la herida y el hombro, por ejemplo, si se trata del antebrazo), ya que la sangre de las arterias viene del corazón. Una vez estancada la hemorragia se procede a curar la herida, quemando la herida con nitrato de plata, con oxicianuro de mercurio.

Las ligaduras que se usan para las hemorragias venales y arteriales pueden hacerse por medio de una venda bien apretada, de un elástico; pero lo mejor es un torniquete bien aplicado, hecho con una venda angosta, en cuyo centro haremos un nudo medio que aplicaremos sobre la arteria o vena que hay que comprimir. Luego pasamos la venda alrededor del miembro y la atamos con nudo rizo sobre el que hacemos otro rizo. Entre ambos nudos pasamos un palo, un fierro, un diario bien arrollado, etc., y lo retorremos hasta que la hemorragia se detenga. Hay que tener cuidado de no mantener el torniquete ajustado más de diez minutos, pues puede producirse alguna complicación por la falta de circulación de la sangre en el miembro dañado.

OTROS ACCIDENTES

Trataremos hoy otros accidentes que se presentan a menudo y que ustedes pueden atender, como las quemaduras, cortaduras, hemorragias nasales, contusiones, clavaduras de espinas, cuerpos extraños en los ojos y curación de heridas.

QUEMADURAS. — Se producen tanto en casa como en las excursiones. Pueden ser pequeñas, pero son siempre dolorosas. Se evita el dolor extendiendo en la parte afectada

un poco de linimento de óleo calcárico, harina cruda, bicarbonato, talco o cubriéndola con una gasa empapada en aceite de comer o linaza. Luego se coloca encima un pedazo de algodón y se venda, pues lo principal es evitar que la quemadura quede en contacto con el aire.

Hay también un procedimiento que podríamos llamar heroico y que lo recomienda mucha gente; consiste en colocar la parte afectada por la quemadura al calor del fuego por unos cuantos segundos. El dolor es intenso, pero sólo por un momento, pues en seguida desaparece por completo.

CORTADURAS. La curación de éstas es sencilla. Se lava la herida con un poco de agua hervida con un poco de alcohol, con un poco de rivanol, o de oxicianuro de mercurio; se pinta con tintura de yodo y se juntan en seguida sus labios por medio de un trozo de tela inglesa o adhesiva.

HEMORRAGIA NASAL. Puede ser el resultado de varias causas, pero vamos a estudiar las dos más comunes; por golpes o por exceso de calor a la cabeza.

Si la hemorragia proviene de un golpe colocaremos agua fría sobre la nariz y le haremos sorber una solución de sal o alumbre disueltos en agua; ésta se prepara poniendo a disolver una cucharada de sal o alumbre para un medio litro de agua. Si este procedimiento no diera resultados se colocará en ambas ventanillas tapones de algodón empapados en agua oxigenada.

En caso que la hemorragia provenga de exceso de calor, se acostará al paciente con la cabeza más levantada que el resto del cuerpo y se le aplicará compresas de agua sobre la frente, la nariz y bajo la nuca. Un par de tapones en las ventanillas completa el remedio. En vez de agua oxigenada, puede usarse con excelente resultado una solución de antipirina o una tableta de aspirina disuelta en agua.

CONTUSIONES. Estas son magullamientos internos, sin heridas, producidas por golpes. Se tratan con compresas de agua fría sobre la parte afectada. Cuando las contusiones son graves es preferible usar agua caliente y abrigar al paciente.

CLAVADURAS DE ESPINA O ASTILLAS. Empléese una navaja previamente desinfectada o un alfiler, pasándolo por una llama de alcohol. Introdúzcase la punta por debajo de la astilla para tocarla y comprímase contra la uña del pulgar y luego levántase hacia afuera.

CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS. Lo primero de todo es ubicar en qué parte se encuentra el objeto que causa la molestia. Si es en el párpado de abajo es muy fácil extraer el cuerpecito, pues basta con tener el párpado hacia abajo y limpiar el interior con la punta humedecida de un pañuelo o de una pluma de ave.

Si el objeto se encuentra en el párpado superior, sepárese el párpado del ojo y colóquese el inferior debajo del superior de manera que las mismas pestañas limpien el párpado.

Otro procedimiento es colocar sobre el párpado superior un fósforo y tomándolo de las pestañas se da vuelta el párpado hacia arriba y con la punta de un pañuelo de seda o de una pluma de ave humedecida en vaselina líquida retírese el objeto. Luego se vuelve el párpado a su posición natural.

Cuando el cuerpo extraño ha causado irritación, se puede lavar los ojos con un poco de ácido bórico disuelto en agua tibia o con una infusión de té simple. La compresa de agua fría también produce un gran alivio.

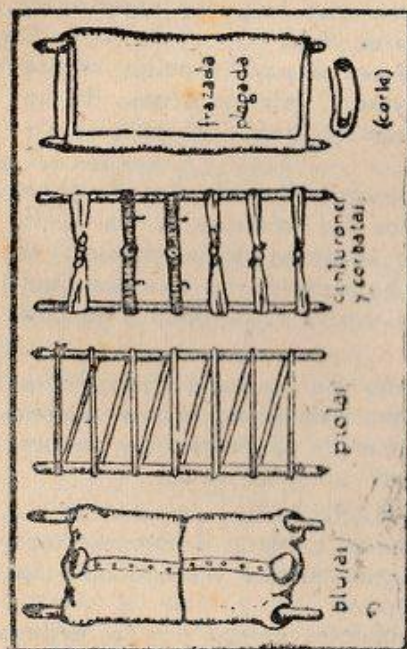
CURACION DE HERIDAS. Antes de proceder a curar una herida hay que tener el cuidado de lavarse muy bien las manos con jabón y agua caliente y luego bañarlas con alguna solución de antiséptico.

No han de tocarse las heridas inútilmente con los dedos, ni mucho menos desprender la sangre coagulada a riesgo de producir hemorragias.

Limpíese la herida con un pedazo de algodón o gasa esterilizada empapados en alguna solución desinfectante con agua tibia con alcohol, oxicianuro de mercurio al 1 por ciento o rivanol en las mismas proporciones. Una vez bien limpia la herida y cuando ya se ha extraído de ella toda materia extraña se procede a colocarle alguna pomada secante; luego se cubre con un pedazo de gasa hidrófila, un pedazo de algodón y todo se sujeta con algún vendaje.

No hay que olvidar que se debe tener especial cuidado, al curar una herida, de tratar de unir sus labios para acelerar su cicatrización.

IMPROVISAR CAMILLAS



Como la guide debe estar siempre lista para actuar en todo momento, es necesario, que aprendamos hoy a armar una camilla por si se nos presenta la ocasión de tener que trasladar a una guide, u otras personas que se han accidentado. Debemos emplear los elementos que tengamos a mano; dos blusas, seis cinturones, seis pañuelos, una piola, una frazada, un paño de carpa, etc. Para armar camillas con estos elementos, necesitaremos también dos báculos derechos y que sean resistentes.

Una vez que tengamos lista la camilla, tendremos presente las siguientes precauciones:

1.—Al colocar al paciente en la camilla lo haremos con toda clase de cuidados, a fin de moverlo lo menos posible.

2.—Trataremos que se encuentre lo más cómodo posible.

3.—Los que lo conducen se levantarán a un mismo tiempo con la camilla.

4.—Al andar no llevarán el paso y lo harán con pasos cortos para evitar los movimientos bruscos.

ALFABETO MORSE

El alfabeto Morse se compone sólo de dos signos: punto y raya. Transmisoras y receptoras pueden elegir cualquier cosa para representar esos signos por la vista, sonido o tacto.

Se puede usar banderas de señales a corta o a larga distancia, lámparas o linternas en la noche, silbidos, humos, señales luminosas, etc. que se hacen: el punto con una señal corta, la raya con una señal 3 veces más larga.

Para aprenderlo más fácilmente, lo mejor es separar las letras por grupos. Empezaremos por las letras formadas sólo por puntos y las que se componen solo de rayas:

e .	t —
i ...	m — —
s ...	o — — —
h	ch — — — —

Seguiremos con las letras que se hacen con signos a la inversa:

a . —	n — .
b — ...	v ... —
d — ..	u .. —
f .. —	l . — ..
g — — .	w . — —
q — — . —	y — . — —
r . — .	k — . —
p . — — .	x — .. —

Ahora las letras que no tienen parejas:

c — . — .
j . — — —
z — — . .

Luego aprenderemos los puntos:

? .. — — . . .
final

Y sólo nos quedan los números:

1 . — — — —	6 —
2 .. — — —	7 — — . . .
3 ... — —	8 — — — . .
4 —	9 — — — — .
5	0 — — — — —

Para que el aprendizaje sea más fácil es sumamente importante dar siempre el mismo tiempo a cada signo o lo que es lo mismo llevar un ritmo y una cadencia uniforme.

La velocidad normal de las transmisiones está reglamentada así:

Duración de un punto, medio segundo.

Duración de una raya, dos segundos.

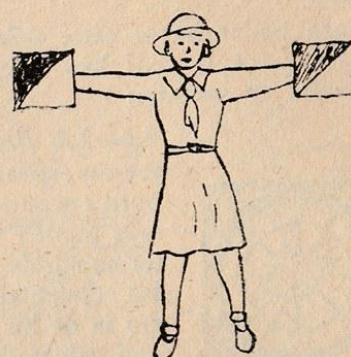
Tiempo de intervalo entre los signos de una letra medio segundo. Entre cada palabra el transmisor espera que el receptor haya emitido el punto, señal de que ha comprendido.

Es necesario que tanto el puesto transmisor como el receptor esté formado por dos guides, una para dictar las letras del mensaje que tendrá escrito a la transmisora, y en el puesto receptor una para observar las señales y decir en alta voz las letras que va recibiendo para que la otra las escriba.

MORSE CON BANDERAS



PUNTO



RAYA



LLAMADA



FIN DE PALABRA



LISTA

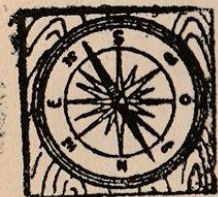
ORIENTACION

Otra de las cosas importantes que es necesario aprender para tener la seguridad de poder actuar efectivamente cuando se va de excursiones, es saber cómo orientarse.

Saben Uds. que los puntos cardinales son cuatro: N., S., E. y O. E. Pero esto no basta; es de necesidad que sepan indicarlos con exactitud ya sea en medio de un bos-

que o llanura, en lo alto de un cerro o en el fondo de una quebrada.

Para poder hacer esto, deben buscar, en primer lugar el Norte; para lo cual hay diferentes procedimientos como lo veremos en seguida:

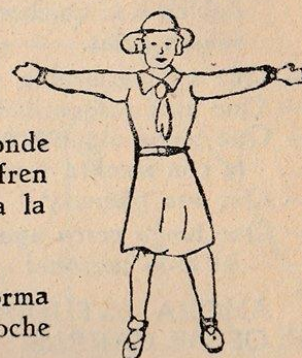
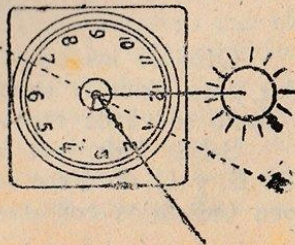


1.º—**LA BRUJULA.** Existe un instrumento especial llamado brújula, que sirve para encontrar el Norte y luego los demás puntos cardinales, colaterales, e intermedarios. Este instrumento consta de las siguientes partes: "nortero", caja como la de los relojes dentro de la cual va una esfera dividida en 32 rumbos y 360 grados, llamada "rosa de los vientos". En su centro, un pequeño eje de metal, "estilo", sostiene una aguja imantada que, al ser atraída por el polo magnético, señala siempre el Norte. Las brújulas usadas en los buques, tanto de guerra, como en los de la Marina Mercante, llevan un soporte que recibe el nombre de "bitácora". Este soporte hace que la "rosa de los vientos" esté siempre en sentido horizontal, a fin de que pueda marcar con exactitud. La bitácora de nuestras brújulas de bolsillo es pues nuestra mano que la coloca en sentido horizontal o el plano sobre el cual la situemos.

2.—**EL RELOJ.** Objeto que mucha gente considera sólo como medidor de tiempo, pero que a nosotros nos puede proporcionar una excelente brújula, si procedemos en la siguiente forma: Se colocará el reloj con la cifra que marca las doce hacia al sol.

Formándose así un ángulo entre las doce, el centro y la posición del horario. Bisectemos este ángulo y tenemos el norte.

3º—**EL SOL.** Cuando carecemos de brújula y de reloj es fácil en nuestro país, orientarnos por medio del sol. Si colocamos el



brazo derecho por el lado hacia donde sale el sol, tendremos el Norte al frente, el Sur a la espalda, el Este a la derecha y el Oeste a la izquierda.

4.º—**LA LUNA.** En la misma forma podemos hacerlo durante la noche por medio de la luna.

5º—**LA CRUZ DEL SUR.** Es claramente visible en el Hemisferio Sur una constelación que se conoce con el nombre de "Cruz del Sur", cuya estrella más brillante nos señala exactamente el sur.

Muy interesante sería que ustedes buscaran algunos medios propios para orientarse dentro de la localidad en que viven, fijándose, por ejemplo: en el cerro más alto, en el río, en el bosque, en la plaza, en el parque, etc., y la situación que ocupan con relación a sus casas o a su cuartel.

También sería importantísimo que supieran la dirección en que corren las calles de la ciudad en que viven, y pudieran decir con precisión, tal calle corre de Norte a Sur, de Este a Oeste, etc.

NUEVAS CARPAS

Cuando Uds. se prepararon para dar examen de Guides Aspirantes, estudiaron tres modelos de carpas. Para dar más variedad y comodidad, especialmente a las guides que debían acampar por varios días, al efectuar una concentración o un largo paseo o excursión, vamos a estudiar nuevos mode-

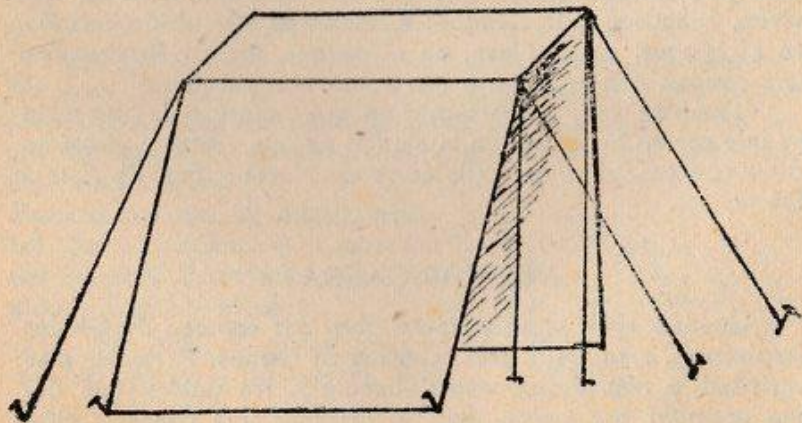
los; pero antes aprenderán las condiciones que requiere un terreno para servir de buen *campo guidista*.

- 1.— El terreno debe ser: ni muy duro para que las estacas se doblen o se quiebren, ni muy blando, como para que se salgan solas.
- 2.— Que sea permeable, a fin de que no haya humedad.
- 3.— Que esté resguardado de los vientos.
- 4.— Que tenga algunos árboles, a fin de que haya una parte con sombra y otra con sol.
- 5.— Que sea plano, y
- 6.— Que tenga cerca agua en abundancia para las comidas, el aseo personal y el lavado de la loza.

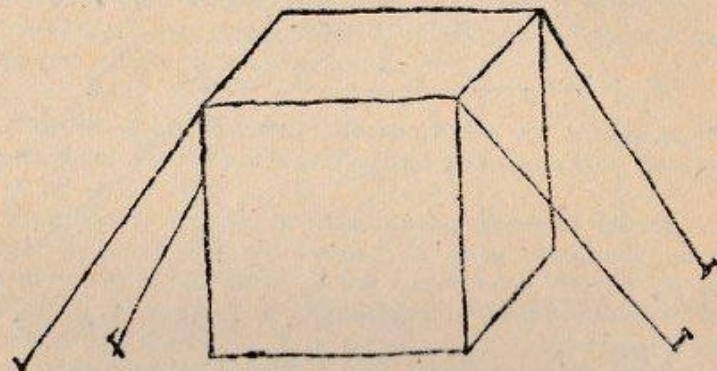
AHORA ESTUDIAREMOS LOS NUEVOS MODELOS DE CARPAS:

1.o *Triángulo de doble techo*. (8 paños, 3 soportes, 8 piolas y 14 estacas). Este triángulo, igual a la que estudiamos anteriormente

2.o— *Trapezio*. (3 paños, 4 soportes, 4 piolas y 8 estacas). Sirve para resguardarse del sol y como un amplio dormitorio, siempre que se cierran con otros paños sus dos entradas.

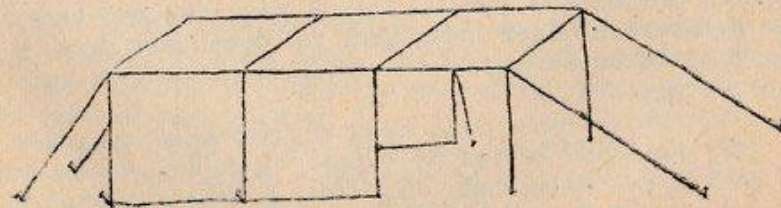


3.o— *Cajón*. (5 paños, 4 soportes, 4 piolas y 4 estacas). Se usa como despensa o como cabina de baño y es de muy fácil y rápida construcción.

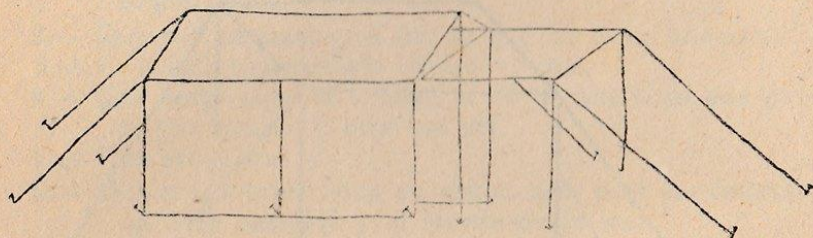


4.o— *Cajón Doble*. (8 paños, 6 soportes, 4 piolas y 4 estacas). Modelo muy cómodo y usado en las concentraciones por las Jefes de Campamento por servir de dormitorio y oficina a la vez. Si se le da un ancho de cada paño, o sea cuatro paños más, con los que se enterarian doce, resulta una espléndida carpa almacén.

Las Carpas Cajón tienen sí un inconveniente. En caso de lluvia, por el hecho de tener el techo horizontal, el agua se apoza y pasa;



5.º— *Carpas cajón con doble techo.* (12 paños, 8 soportes, 10 piolas y 10 estacas). Sobre el cajón doble se arma una triángula de 4 paños y se obtiene este cómodo como simpático modelo.



LAS CAMAS DE CAMPAÑA Y COMO HACER BIEN UNA CAMA EN CASA Y BARRIDO

Cuando las girl-guides, van a pasar varios días al campo llevan una bolsa que van a rellenar con paja y que le sirva de colchón. También en caso que no haya paja en los alrededores, podrá ser rellena con hojas de diario. Debajo del colchón se colocarán unas cuantas hojas de diario, lo mismo que entre las frazadas. Se hace esto para evitar la humedad del suelo, y para impedir que el frío pase por entre el tejido de las frazadas.

Ya que estamos hablando de las camas de campaña, nos preocuparemos de aprender a hacer bien una cama en nuestra casa, porque, como Uds. saben, el sueño es el reparador de nuestras fuerzas, y si la cama está mal hecha, no descansaremos con comodidad, no dormiremos bien, y, por lo tanto, no alcanzaremos a reparar suficientemente nuestras energías.

Veamos entonces cómo hacer correctamente una cama:

Se saca toda la ropa y se pone a ventilar, se sacude el colchón por ambos lados. Se coloca la sábana estirada y se dobla por todos los lados bajo el colchón. La sábana de

encima se dobla por la parte inferior y un poco por los lados y se mete bajo el colchón. En seguida se ponen las frazadas y la colcha en la misma forma, evitando las arrugas. Se dobla sobre ellas la parte superior de la sábana y se colocan las almohadas que han sido previamente sacudidas y esponjadas. Si hay sobrecama o cubrecama se coloca cuidando que cubra todo el conjunto.

Barrido.— Las escobas nuevas deben ser remojadas en agua caliente salada para darles más consistencia a las cerdas y así duran más.

Para evitar que se levante mucho polvo al barrer, se mojará la escoba, y se barrerá la pieza, cuidando sacar todo el polvo acumulado en las esquinas y debajo de los muebles. Si la pieza tiene alfombra, es buena aprovechar los hollejos de garbanzos, o el té servido que se desparrame sobre ella. Así no se levanta tierra, y la alfombra queda en mejor forma.

El sacudido de los muebles se hará con un paño, nunca con plumero, porque con éste se levanta el polvo, y en seguida vuelve a caer, no así con el paño que lo absorbe.

Cuando vamos de excursión, es fácil fabricar una escoba en la forma siguiente: Se atan fuertemente a un palo, o a un báculo ramas de que sean duras, en caso que no existan en el lugar ramas de espino que pueden usarse sin palo.

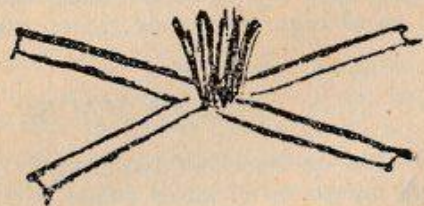
COMO HACER FUEGO

Una de las cosas importantes que hay que saber al salir al campo es el hacer fuego. Recuerden Uds. siempre que no deben empezar por hacer un gran fuego, sino que usar poco material para empezar.

Primero deben recoger leña para lumbre. No sirve el pasto ni la leña recién cortada; deben usar leña completamente seca y, si está escasa, deberán colocar cerca del fuego trozos de leña húmeda para que se seque.



Para preparar fuego pongan palos en el suelo, especialmente si éste está húmedo. En esta especie de tarima, coloquen un pelotón de hojarasca, papel, raspaduras, astillas, pedazos de corteza de los troncos de árboles y otro material que fácilmente pueda coger fuego de un fósforo. Apilen en seguida, en forma de pirámide sobre el material preparado rajas de leña seca, etc. Agreguen también alrededor algunos palos más gruesos. Un buen encendedor puede ser hecho rajando un palo en varias tiras como muestra el dibujo. Esto se puede llamar tizón o tea. Se enciende el fuego, colocando bajo el pelotón el fósforo; cuando la leña está bien encendida se agregan palos más gruesos y al último, leños o troncos de árboles, los que podrán colocarse en forma de estrella o como los rayos de una rueda. Para hacer fuego en que Uds. puedan cocinar, necesitan candentes rescoldos, por lo que deben usar palos de media o tres cuartos de pulgada.



Como ya lo dijimos, las guides deben saber hacer fuego, preparar sus alimentos y saber buscar la mayor comodidad cuando salen al campo por varios días. Aprenderán.

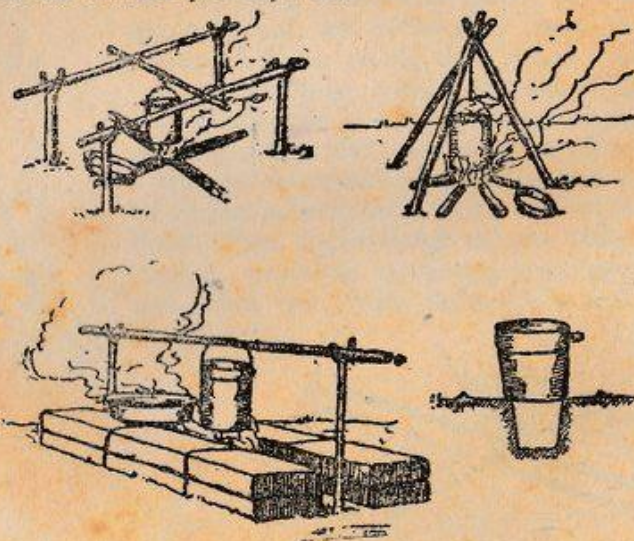
a hacer las distintas cosas que necesitan, ya que en el campo no hay almacenes donde comprarlas. Las guides han formado un hábito que las demás niñas no poseen: *estar siempre listas*, ya que es su lema. Deberán estar listas tanto en su carpa, en el lecho o en su pieza, porque en cualquier momento pueden ser llamadas por una alarma y deben estar presentables y tener a mano sus cosas.

Otra cosa de suma importancia es el aseo que debe existir tanto dentro de las carpas como fuera de ellas, y muy especialmente cuando se levanta un campamento. Deberá haber un sitio especial para colocar los desperdicios; generalmente, se hace un hoyo, se queman las basuras y se tapa con tierra.

LAS COCINAS

Hoy trataremos un tema de suma importancia para las guides y que les va a agradar mucho, por tratarse de algo muy propio de la mujer. Me refiero al aprendizaje de hacer cocinas donde puedan confeccionarse sus comidas. Hay diferentes modelos y estudiaremos también cuándo elegiremos cada uno de ellos.

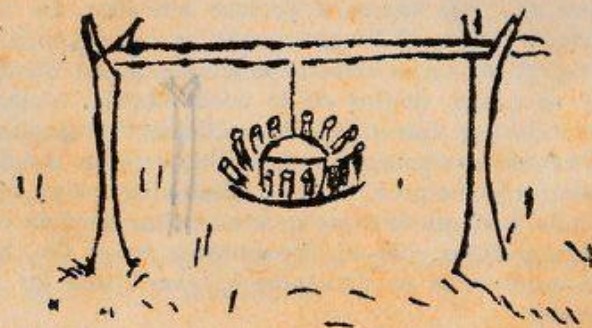
1.o— *Cocina individual o de tripode.*— Con tres palos verdes se hace un tripode y con un pedazo de alambre un gancho para colgar la marmita. Abajo se enciende un buen fuego en forma de pirámide. Esta cocina se usa cuando se confecciona rancho por separado.



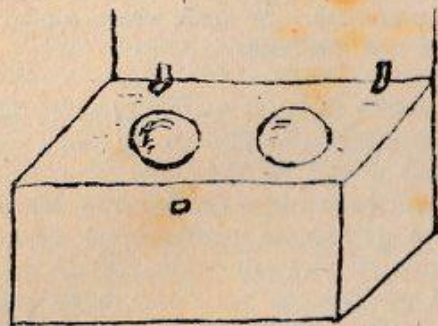
2.o— *Cocina de Zanja.*— Se puede hacer de varias maneras: con piedras y ladrillos, con dos troncos verdes gruesos, o cavando una zanja en el suelo. Sobre la zanja formada por las piedras, los ladrillos, los troncos o lo que se cavó en el suelo, se pueden colocar vajillas de fierro, o una parrilla, o también clavar una horqueta en cada punta de la

zanja para sostener un palo verde o una barra de fierro, de donde se cuelgan las marmitas. Se usan estos modelos para el rancho colectivo o por patrullas.

3.o— *Cocina Hawaiana.*— Se hace en el suelo un hoyo de forma de como truncado invertido, de cuarenta cm. de profundidad, por cuarenta cm. de diámetro, y no más de veinte en el fondo. Se enciende fuego en el fondo del hoyo y luego se colocan palos de sesenta a setenta cm. de largo, metidos dentro y a todo su alrededor. Un par de estacas clavadas a sus lados sosteniendo un fierro o un palo de donde cuelgan las marmitas, completan la cocina. Este es el modelo más cómodo, por la forma en que se ha cargado de leña; no necesita que una guide permanezca ocupada en mantenerla, pues a medida que el fuego va consumiendo los palos, éstos van bajando y alimentándola.



Aprovecharé la oportunidad de darles a conocer una cocina que, como la hawaiana, a la vez que cómoda, es sumamente económica y que todas Uds. pueden fabricarla en casa y que les será de mucha utilidad. Me refiero a la:



que no se usan. En la parte superior se coloca, en lo posible, un pedazo de paño grueso, en el que se han dejado hoyos de tamaño de la ollas, que se usan comúnmente y rodeados también de paños bien firmes, para evitar que la paja o la estopa penetre a las ollas. Se le agrega una tapa, también forrada y que ajuste perfectamente y clavada con tiras de cuero para poder abrirla y cerrarla a voluntad. Ponemos por ej.: que vamos a cocinar huesillos. La olla que los contiene se pone al fuego y una vez que están hirviendo a todo vapor, se sacan del fuego cuidando de no destapar la olla y se coloca dentro de la cocina bruja, teniendo especial cuidado que ésta quede herméticamente cerrada. Después de tiempo prudencial los huesillos estarán cocidos, habiendo ahorrado fuego y tiempo. Cualquier guiso se puede cocer en ella y las guides que quieran evitar pérdida de tiempo, pueden remojar, por ej. los porotos en el día, hacerlos hervir un rato antes de acostarse y tener listos los porotos al levantarse.

Apéndice a la Cocina Bruja.— Tiempo que se necesita para mantener los alimentos en ella.

Carne.— Manténgala en el fuego la mitad del tiempo que se acostumbra comúnmente y póngala en la bruja por dos a tres horas.

Cocina Bruja.— Esta se prepara en la forma siguiente: Un cajón de regular tamaño, donde quepan dos o tres ollas, se rellena con paja, estopa, diarios viejos, o cualquiera sustancia que guarde el calor, colocando éstas bien apretadas y separadas por trapos

Legumbres.— Remójelas en la noche. Cocínelas por media hora y manténgalas en la bruja por dos a tres horas.

Fruta fresca.— Al soltar el hervor, colóquela en la bruja, por una o dos horas, según sea la consistencia de la fruta.

Fruta seca.— Remójela durante la noche, en el momento de soltar el hervor, métala en la bruja por tres a cinco horas.

Quáker.— Al soltar el hervor póngalo en la bruja y déjelo por dos horas o menos.

Todos los alimentos pueden ser cocinados en esta forma: vegetales, tocino, papas, arroz, etc.

Vuelvo a repetirles que para obtener buen resultado hay que mantener el calor y, por lo tanto, no deben destapar las ollas o cacerolas antes de ponerlas en la bruja. Usenla siempre y tendrán una gran economía de combustible, tiempo y preocupación.

Si Uds. fueran al campo por varios días, es interesante llevarla, porque así podrían aumentar el tiempo disponible para sus excursiones.

Fuera de los modelos que les enseñé, para usar en las excursiones, Uds. pueden ingeniar para fabricar otras, aprovechando todo aquello que pueda ser útil de los objetos que se encuentran cuando vamos al campo.

Ahora aprenderemos algunos guisos que podemos preparar en nuestras excursiones.

Carbonada.— Es un plato muy fácil de preparar, sabroso y alimenticio. Se pica un pedazo de posta o lomo; lo mismo se hace con las papas, zanahorias, y zapallo, y una vez pelados, una cabeza de cebolla partida en cuatro u ocho partes y unos dientes de ajos machacados, hacen que todo esté listo para empezar a cocinar.

Se coloca al fuego una marmita con agua, y poniéndole el portamarmita a la tapa lo convertiremos en una sartén

donde, después de colocar el aceite, pondremos a freír la carne, junto con la cebolla y los ajos, y en último momento el arroz. Mientras tanto ha hervido el agua y echamos en ella las papas, la zanahoria y el zapallo. En cuanto esto empiece a hervir, vaciamos el contenido de la tapa a la marmita, le agregamos sal a nuestro gusto, dejándolo que hierva por cinco o diez minutos y la carbonada estará lista para servirla.

Porotos.— Para que queden blandos, es necesario, después de limpiarlos, echarlos a remojar durante la noche. Se les cambia agua y se ponen a cocer, con una cucharadita de azúcar y una de manteca, para que queden más suaves; se aliñan con cebolla picada finita, ajos, un pedazo de tocino, todo esto frito previamente y se sazonan al gusto de cada cual, dejándolos hervir hasta que estén blandos.

Para la comida podemos preparar lo siguiente:

Sopas.— Se pone a cocer un cuarto de hora un pedazo de posta en agua fría; se le agrega un poco de arroz o sémola, quáker, un poco de sal y algunos dientes de ajo.

Asado al palo.— A un pedazo de lomo o de carne plateada se le refriega ajos y se le pone un poco de pimienta, comino y sal. Se ensarta en un fierro o en un palo de boldo, o de álamo, y se pone al calor de las brasas. Hay que cuidar de que no haya llamas, porque la carne se quema y toma mal sabor; se dará vuelta el asado y se rociará con un poco de vinagre, sal y aliños, de vez en cuando.

Aprendamos ahora a hacer pan.

Tortillas al rescoldo.— Se prepara una masa de harina, agua y sal; se le agrega un poco de manteca y se amasa bien. Luego se cortan pedazos del tamaño del puño, y se tablean hasta darle la forma de tortillas, las que entierran en la ceniza caliente; encima se colocan brasas y en 15 ó 20 minutos tenemos un pan bastante bueno.

Pan de casa.—*Preparación:* El harina se mezcla con la salmuera caliente; una vez incorporado todo esto, se agrega la manteca derretida, se amasa bien. Se cortan montoncitos de masa y se marcan por el medio con el revés de la hoja de un cuchillo. Se dejan reposar unas tres horas, bien abrigados, y una vez que hayan levantado, se colocan al horno bien caliente.

Ingredientes.— 1 kilo de harina flor, $\frac{1}{8}$ k. manteca y $\frac{1}{2}$ taza de levadura, bien ácida.

Podemos preparar levadura echando en un tiesto de greda $\frac{1}{2}$ kilo de harina, se le agrega una taza de agua y se deja fermentar toda la noche. Al día siguiente está lista, para usarla.

HIGIENIZACION DEL AGUA.

Generalmente, en nuestras excursiones debemos aprovechar el agua de los ríos, canales o acequias; esta agua no es potable y, por lo tanto, no podemos beberla. Trataremos las diferentes maneras de purificarla y de hacerla potable.

1º.—*Ebullición.*— El sistema más sencillo es hacer hervir el agua durante 15 a 20 minutos a cien grados de temperatura, con lo que se consigue matar todos los microbios nocivos a la salud.

2º.—*Filtración.*— Esta agua necesita ser filtrada y para obtenerla usaremos un tarro parafinero, al que le haremos un orificio de dos cm. de diámetro; en su fondo colocamos una capa de piedras grandes, en seguida otra de piedras chicas, luego una capa de arena gruesa, y por último, otra de arena fina; podemos hacer uno mejor, si cambiamos la capa de piedras chicas por una de carbón vegetal, el que tiene la cualidad de absorber las sales minerales y los gases.

3º.—*Filtración por medio de destiladera.*— En nuestras campos es muy corriente ver unos aparatos llamados destiladeras, por las cuales obtienen nuestros campesinos "agua destilada", pero el agua así obtenida sólo es filtrada ya que estos aparatos son sólo una piedra porosa que retiene las materias terrosas y orgánicas que se encuentran en suspensión.

4º.—*Destilación.*— Para destilar el agua se hace uso de una vasija cuya tapa tiene un orificio, del cual sale una manguera, que pasa por recipientes de agua fría, una acequia o un canal. Se hace hervir el agua; el vapor pasa por la manguera, donde se condensa y sale al final de la manguera agua destilada. Esta agua tiene el defecto de carecer de aire, y para remediarlo, se vacía el agua en baldes, recipientes bien limpios, luego se deja caer en cascadas de alto abajo; obtendremos un agua excelente.

5º.—*Agua de Pozo.*— Agua bastante limpia y filtrada se tendrá si cavamos un pequeño pozo a la orilla de un río o un cañal distante unos cinco a seis metros de él. Hay que tener el cuidado de vaciarlo al principio dos o tres veces a fin de que el agua salga completamente limpia.

6º.—*El Cloro.*— Agregando tres miligramos de cloro a un litro de agua tendremos un agua químicamente pura.

7º.—*El Yodo.*— Diez a quince gotas de yodo en un litro de agua la dejan completamente limpia y pura.

8º.—*El Ácido Cítrico.*— Agua pura y de sabor agradable podremos tener echando a un litro de agua diez gotas de ácido cítrico y quince si quieren tener una limonada, agregándole un poco de azúcar.

NUEVOS NUDOS

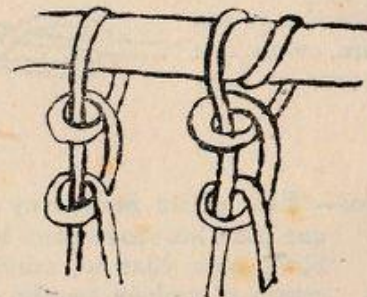
Ya Uds. se han dado cuenta de la gran importancia que tienen los nudos en el desarrollo del trabajo de una guide; hoy aprenderemos otros nuevos y repasaremos los

que ya estudiaron en la prueba de Aspirantes: rizo, escota, as de guía, margarita, pescador y ballestrinque. Es necesario que los repasen y los sepan atar de una manera rápida y si es posible con los ojos vendados.

Aprenderemos ahora el *nudo leñador* que se emplea para fijar una cuerda a un palo o tabla que se desea arrastrar. Se hace un vuelta de cabo alrededor del palo, dejando una punta de la cuerda bien larga; se pasa esta punta larga alrededor del cuerpo de la cuerda y se tuerce tres veces alrededor de su misma parte.

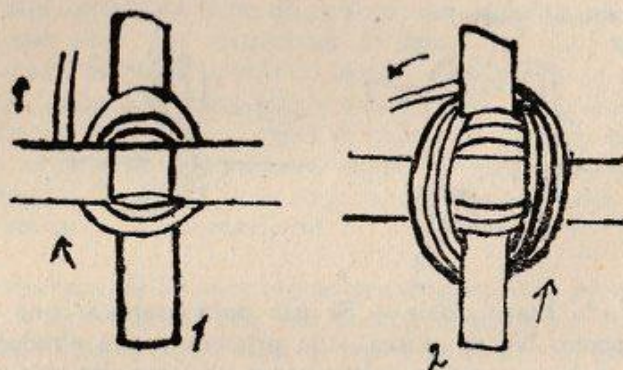


Nudo braza doble.— Se usa para asegurar una cuerda a un poste. No se atasca, y la primera vuelta alrededor del poste es la que sujeta mientras se amarran las dos vueltas del cabo.



Atadura cuadrada.— Con este nudo se ata un palo vertical a otro horizontal. Se empieza haciendo un ballestrinque alrededor del palo vertical debajo del palo horizontal; se

pasa en seguida la cuerda por detrás del horizontal y por encima del frente del palo vertical. Esto debe repetirse por lo menos cuatro veces de acuerdo con el grueso de la cuerda que se emplee. En seguida se ponen unas vueltas aseguradoras que se hacen alrededor de la atadura cuadrada entre los dos palos. Para terminar se hacen dos vueltas de cabo alrededor de uno de los palos y metiendo las puntas.



Nudo ocho o doble lasca.

Es de escasa aplicación; se usa especialmente para evitar que un cordel desfloque; se hace en sus chicotes.



Nudo marino.— Este es un nudo muy conocido; es el que usan los scouts para hacer su corbata. Sirve para fijar un cordel a un palo o estaca y también cuando nos vemos obligados a ahorcar un perro hidrófobo o de otra enfermedad peligrosa para los transeúntes.



Nudo fija argolla.— Se usa para fijar un cordel a una argolla, o gancho, o a una percha.



SIGNOS DE PISTA.

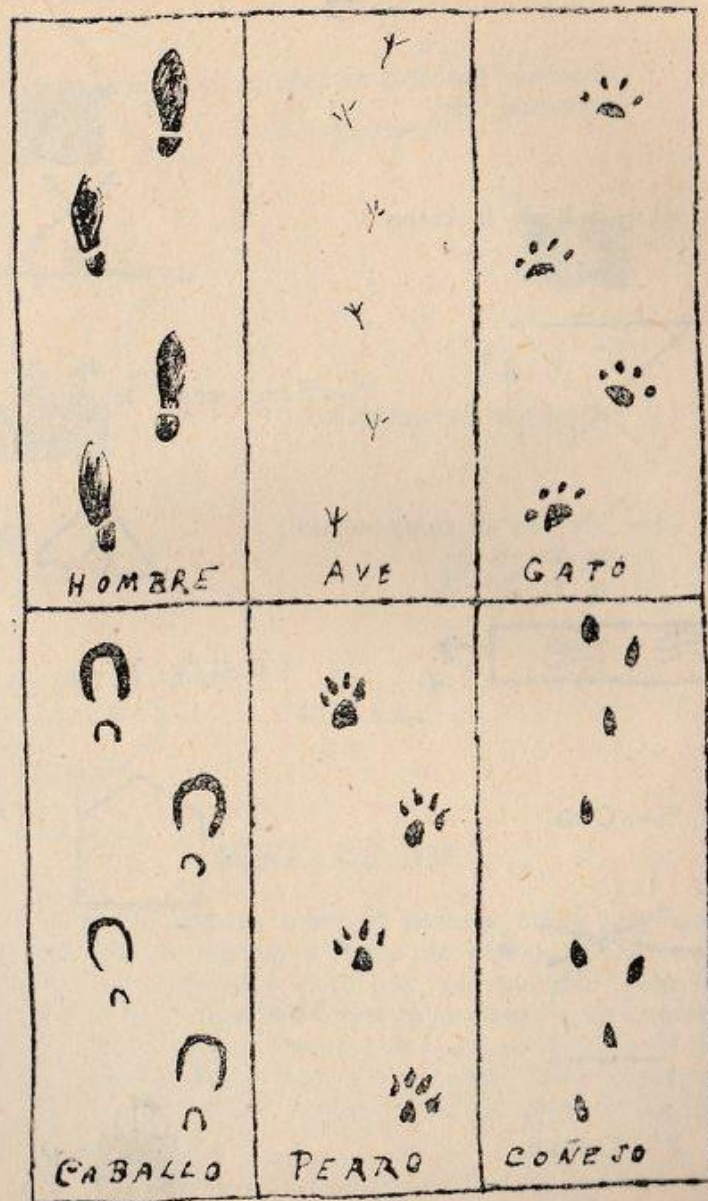
Uds. aprendieron al incorporarse como guides algunas señales secretas que usamos cuando salimos de excursión o cuando se hace competencia de rastreo.

Conocerán algunas otras que son necesarias y también algunas de las huellas que dejan el hombre, y los animales como el gato, el perro, el caballo, el conejo, una avecita, etc., y que deberán estudiarlas cuando salgan al campo que es donde mejor se ven.

No sólo al salir de excursión deberán Uds. observar, sino que deben hacerlo en cualquier momento.

Para poder conocer a los animales deberán tener Uds. tres reglas:

- 1.— Estar siempre alerta; ver y escuchar. Observar todo cuidadosamente; mirar entre las piedras, las yerbas; escuchar los gritos y aprender a distinguirlos.
- 2.— Comprender. De nada te serviría ver y escuchar si no tratas de comprender el por qué de lo que ves. Aprende a leer los signos del bosque: si encuentras huellas que desconoces, cópialas para preguntar a quién pertenecen. Fijate que una huella dejada por un hombre que corre es distinta del que camina; asimismo es distinta la del que va cargado a la del que nada lleva en sus brazos. Lo mismo pasa con las de los animales: la marcha al galope, al trote o al paso, etc.
- 3.— Seguir una pista. Nada mejor para conocer un animal es esconderse y mirar lo que hacen cuando se creen solos. Así verás a los pajaritos salir de sus nidos, buscar su alimento y el de sus pequeñuelos, piar, cantar, etc.; podrás ver a los conejos dejar sus madrigueras y aprenderás cómo caminan, saltan, mueven sus orejas y escapan al menor ruido; así poco a poco conocerás las costumbres de los animales que habitan en tu patria y los que no puedas



HUELLAS.

observar, buscarás su vida en los libros, en los diccionarios, etc.

1.— Sali de la carpa.



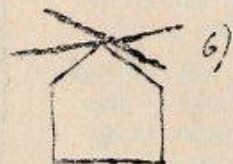
2.— Campamento levantado.

3.— Me voy al campamento.



4.— Seguir al río.

5.— Casa.



6.— Molino.

7.— Colegio.



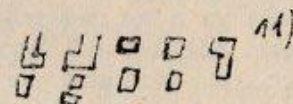
8.— Correo.

9.— Hospital.



10.— Oficina de telégrafo.

11.— Edificios.



12.— Lago.

JUEGO DE KIM

Consiste en colocar sobre el suelo o sobre una mesa una diversidad de objetos y luego de mirarlos un minuto, se cubren con un paño y luego hay que nombrar todos los que se recuerden. Como Uds. ven es sumamente interesante, ya que es una prueba de observación y de memoria visual. Es necesario repetir varias veces este juego hasta conseguir dar el nombre de todos o casi todos los nombres de los objetos.

Presten Uds. atención, para saber por qué se llama juego Kim: Rudyard Kipling, célebre escritor inglés, a cuya

brillante imaginación tantas cosas debe el scoutismo, nos pinta a Kim-Kimball O'Hara, como el hijo de un sargento irlandés de guarnición en la India. Quedó huérfano cuando era muy niño, y en compañía de un santón (pastor ambulante) recorrió todo el norte de la India. Más tarde, se preocupó de su educación el regimiento a que había pertenecido su padre; pasó a servir a la tienda de un joyero de apellido Lurgan, miembro del Servicio de Informaciones del Gobierno, quien, para probar el espíritu de observación y la memoria visual de Kim, le mostraba una bandeja llena de piedras preciosas por espacio de un minuto, la cubría con un paño, y en seguida el niño debía decirle el número de piedras que había en la bandeja y sus diferentes nombres.

Sigue viviendo una serie de aventuras en que Kim acompaña ya a un comerciante de caballos del Afganistán, ya como miembro del Servicio de Informaciones de Gobierno, etc., etc., aventuras que pueden Uds. conocer y que les servirán de enseñanza, si leen el libro titulado: "Kim", de Rudyard Kipling. En él podrán ver cómo Kim, por su espíritu servicial y por su afán de ayudar a todos y socorrer a los necesitados, era llamado el "amigo de todo el mundo", nombre al que toda buena guide debe aspirar.

LAVADO, ALMIDONADO Y APLANCHADO

Hemos dicho en diversas oportunidades, que una guide debe ser trabajadora y económica; para que esto sea una realidad, es necesario que ustedes aprendan todas aquellas cosas que les sirven también para el diario vivir. Conversaremos hoy sobre el lavado, almidonado y aplanchado de la ropa, sobre lo que sé que ustedes tienen nociones.

Lavado. — En el comercio, venden una serie de productos para ayudar al lavado de la ropa. Se trabaja menos dejándola remojar una noche en agua con perlina. Al día siguiente, se restriega y si está muy sucia se escobilla con cuidado. Luego se enjuaga, hasta que quede completamente limpia; para que la ropa quede bien blanca, se le agrega azul,

que se coloca en una bolsita que se sumerge en el agua, hasta que tome un color azulado. En seguida se estruja la ropa y se pone a secar.

Almidonado. — También el comercio vende almidón, pero se puede hacer de harina cruda disuelta en agua, la que se pone a cocer hasta que espese. Se saca del fuego, y se cuele en un paño limpio, se echa a un lavatorio y se le agrega agua fría, si ha espesado mucho. En ella se coloca la ropa que se va a almidonar, se restriega para que el almidón se impregne en la ropa y en seguida se estruja.

El almidón crudo, para el aplanchado de pecheras, camisas, cuellos y puños se prepara disolviendo 30 a 40 gramos de almidón en medio litro de agua fría, agregando de 8 a 10 gramos de bórax para dar brillo, disuelto en agua caliente. Se moja bien parejo lo que haya de aplancharse, se frota luego con un trapo limpio, se coloca sobre otra las piezas para aplanchar y se envuelve todo en un trapo blanco y limpio. Se aplancha cuidando que la plancha esté impecable, lo que se consigue limpiándola muy bien y si estuviera áspera, se le pasará sobre una superficie de sal fina para suavizarla.

Aplanchado. — Una vez seca la ropa que está almidonada, se rocia un poco, y se aplancha con una plancha bien caliente. Si la ropa se arrugara se le pasa un pañito húmedo y se vuelve a aplanchar, hasta que desaparezcan las arrugas.

El aplanchado de las telas delicadas, requiere mucho cuidado. Entre ellos, los más importantes son: Evitar las planchas calientes, y disponer el género bien plano sobre un grueso paño recubierto por un lienzo fino. La tela a aplanchar, debe estar húmeda y la plancha no muy caliente.

COMO PINTAR UN MUEBLE

Las guides deben preocuparse no sólo de su buena presentación, sino que también deben cuidar del aseo de sus habitaciones y del ornato de su hogar. Aprenderemos cómo pintar un mueble sin recurrir a otras personas, ya que siempre debemos tratar de ahorrar lo más posible.

Si se va a pintar, debe cuidarse que la superficie del mueble esté perfectamente lisa, lo que se consigue lijándolo. Si se va a pintar con esmalte se le dará una mano de aceite de linaza, para evitar que la madera absorba mucho esmalte. Una vez seco se le dará una mano delgada del esmalte escogido. Si se desea que aparezca muy brillante, se lijará con cuidado con lija N° 0, sin sacar el esmalte del todo, una vez que esté completamente seco. Luego se le dará una segunda mano de esmalte, que lo dejará en perfectas condiciones.

Si lo pintamos al barniz, debemos preparar una mezcla de goma laca o colapiz, que disolveremos en alcohol, dejándola varios días en un frasco bien tapado. Se le agrega tierra del color que se desee dar al mueble, y para barnizarlo se hace uso de una muñequilla que se prepara así: se hace una pelota de algodón bien apretada y se forra con un pedazo de lienzo y se amarra bien. Se moja la muñequilla en el líquido y se va pasando por el mueble hasta que queda bien barnizado.

QUITAR MANCHAS

Recordemos hoy la novena ley de la guide: ¿Qué es? Quiero referirme hoy especialmente a esta ley porque, como lo dijimos, es estrictamente necesario que las guides cuiden especialmente de su buena presentación en el vestir. Si la guide no es económica, no cuidará su uniforme y presentará tal mal aspecto que habrá de cambiar muy pronto sus vestidos, y esto acarreará gastos a sus padres.

Tanto como para mantener en buen estado su uniforme y vestido, aprenderán ustedes a quitar las manchas que a veces suelen caer en nuestra ropa.

Las manchas de pasto verde se sacan remojándolas con un poco de alcohol; se frotan después con jabón, y se enjuagan después con agua caliente. En las telas de lana, estas manchas no desaparecen tan fácilmente; se emplea el alcohol caliente, que se pone en una botellita destapada y se coloca en agua caliente, dentro una vasija (baño de maría).

Las manchas de *huevo o sangre*, en los vestidos de tela o seda, se quitan humedeciendo la parte manchada con agua fría. Se frota ligeramente con un trapo mojado y se aplancha hasta que se seque. No deberá pasarse nunca ni bencina ni agua caliente, porque tanto el huevo como la sangre se coagulan y se fijan en la tela.

Las manchas de café y cerveza, se quitan frotándolas con glicerina pura. Después se lava cuidadosamente con agua tibia, y, por último, se aplancha por el revés.

Las de óxido, en las ropas suelen desaparecer con sal y limón. Se aplica a la prenda dichos productos y se cuelga al sol, donde las manchas van desapareciendo poco a poco. Se usa también el ácido oxálico, pero en poca cantidad, porque es muy fuerte. La punta de un cuchillo para un platillo de agua. Con esa solución, se moja la mancha, se deja un rato hasta que desaparezca, y en seguida se lava bien con agua fría.

Las manchas de tinta en un vestido de tela se hacen desaparecer aplicando sobre ella esencia de trementina, y un poco de jabón de Marsella. Cuando la mancha de tinta, se halla sobre una tela blanca de hilo o en un calcetín, se coloca la parte afectada en una cacerola pequeña con leche, y se hace hervir. Cuando ha caído en la alfombra, se utiliza ácido clorhídrico bien diluido.

Para sacar manchas de esperma se procede en la forma siguiente: Se raspa la esperma y en seguida se cubre con un papel de seda, y se pasa, según el tamaño, una cuchara o plancha caliente, cambiando el papel hasta que no deje rastros en él.

Las manchas de fruta, tinta u otro colorante, en las *uñas*, se quitan mezclando unas gotas de amoníaco con agua oxigenada.

Las manchas de chocolate, en las telas de lana, desaparecen con agua fría y luego se sacan éstas con bencina. En la seda, se eliminan inmediatamente con agua tibia. En la lencería, se jabona en seco y se lava después con agua tibia.

EJERCICIOS FISICOS QUE CONVIENE HACER DIARIAMENTE

Para mantener en buen estado nuestra salud y para que ustedes puedan desarrollarse normalmente, es necesario practicar diariamente algunos ejercicios con el fin de:

1º. — Hacer fuerte el corazón, para que lance la sangre a cada una de las partes de nuestro cuerpo, robusteciendo carne, huesos y músculos.

2º. — Fortificar los pulmones, con el fin de que provean de aire puro a la sangre.

Para desarrollar el corazón y los pulmones, debemos hacer ejercicios de natación y de respiración en la forma siguiente.

a) Pararse con los pies un poco separados y tocar la cabeza con ambas manos, echando atrás lo más posible, y aspirar el aire por la nariz (Fig. 1).



b) Lance los brazos lo más alto posible mirando al cielo, y diciendo el número del ejercicio que está ejecutando (Fig. 2).

c) Dóblese lentamente, lo más bajo que pueda, hasta tocar con la mano la punta de los dedos de los pies; cuide de no doblar las rodillas (Fig. 3).

En seguida estirar gradualmente el cuerpo hasta alcanzar la primera posición. Repita doce veces este ejercicio.

3º. — Hacer transpirar la piel para purificar la sangre. Esto lo conseguimos por medio de los baños o restregando el cuerpo diariamente con una toalla húmeda.

4º. — Hacer que el estómago trabaje para alimentar la sangre. Esto se alcanza con los mismos ejercicios de flexión, hasta tocar los dedos de los pies y también con ejercicios de flexión de rodillas, que también son apropiados al desarrollo de los músculos de las piernas y los pies.



a) Posición firme con los brazos al pecho (Fig. 1).

b) Abrir los brazos y levantar los talones (Fig. 2).

c) Doblar rodillas, separándolas y llevar los brazos adelante (Fig. 3).

En la segunda posición se inspira el aire por la nariz y en la tercera, se lanza por la boca. Se repite por doce veces.

5º. — Hacer activos los intestinos para remover los residuos de la alimentación. Beban bastante agua fresca y acostúmbrense a obrar diariamente y a la misma hora. Ayuda a la digestión beber en ayunas un gran vaso de agua fresca, pero a sorbos cortos.

6º. — Hacer trabajar todos los músculos del cuerpo para hacer circular la sangre por todas partes. Esto se consigue

por medio de las caminatas y ejercicios apropiados para cada músculo. El más completo de los ejercicios es la natación.

Algo que nos ayuda a mantener en buen estado nuestra salud, es respirar siempre por la nariz, para evitar que los microbios y el polvo que se encuentran en el aire, penetren al interior del cuerpo, y que el aire húmedo vaya directamente a los pulmones, al hacerlo por la boca. Nos libraremos también de coger enfermedades cuyo contagio se toma del aire.

Hay que tratar de mantener a toda costa la boca cerrada, respirando por la nariz; así se evita sufrir de sed, cuando se trabaja, y en la noche, los ronquidos.

Es interesante que ustedes sepan que los indios Pieleros Rojas amarran las mandíbulas de sus guaguas durante la noche, para que se acostumbren a respirar por la nariz.

Hay un libro muy interesante escrito por M. Catlin y que se llama "Cierre su boca y salvará su vida". Al conocer sólo su título comprenderán la importancia enorme que tiene el respirar por la nariz.

Otra cosa que han de tener ustedes presente es mantener derecha la espalda, con el fin de que los pulmones puedan respirar con regularidad, pues si se agachan los comprimen y el aire no penetra en cantidad suficiente, y pueden contraer la terrible enfermedad llamada tuberculosis, que está tan difundida en Chile debido a la mala alimentación, y, en parte, a la mala posición que adoptan los niños al sentarse. Recuerden siempre: es necesario mantenerse erguidos.

No olviden, entonces, que si ustedes desean desarrollarse bien y mantenerse en buen estado su salud, deben preocuparse de respirar aire puro, del aseo de su cuerpo, de su ropa y de las habitaciones, de los ejercicios, de una alimentación apropiada y de descansar lo suficiente, lo que se consigue por medio del sueño en una pieza aireada y limpia.

Una girl-guide, debe oír bien, y para ello ha de cuidar sus oídos. Haga su limpieza con sumo cuidado, pues la membrana que los protege es sumamente delicada y una vez dañados, puede quedarse sorda para siempre.

También las guides deben tener una vista excelente, para ver a larga distancia y muy rápidamente. Los harán fuerte si los ejercita en mirar lo más lejos posible. Deben evitar leer, cuando se está oscureciendo, con luz artificial, contra la luz, en vehículos en movimiento, en cama, porque generalmente da dolor de cabeza.

Deberán cuidar además sus dientes, porque cuando se carían producen: neuralgias, indigestiones, abscesos, insomnio y hasta la locura. La conservación de los dientes es necesaria además para la correcta pronunciación de las palabras y para la buena presentación, ya que llaman la atención unos dientes blancos y brillantes y hablan muy claro del gusto por la limpieza de la guide que los posee.

Cuidarán que su ropa sea apropiada a cada estación, holgada y cómoda. Manténganla en buen estado de conservación y presentación.

La alimentación será de acuerdo con su edad, cuidando de comer muchos cereales, huevos y frutas, leche y sustancias que contengan vitaminas que ayuden al crecimiento y nutren el organismo.

PRUEBA DE PRIMERA CLASE

Para que ustedes puedan ganar el distintivo de primera clase necesitan pasar, como ustedes ya lo han hecho, las pruebas de segunda clase y haber obtenido un buen lugar en la compañía.

Deberán ustedes hacer un resumen del origen y desarrollo del Movimiento de las Girl Guides.

I INTELIGENCIA

- 1.—Saber apreciar alturas, pesos, distancias, números y tiempo; tres a lo menos.
- 2.—Saber usar la brújula y poder determinar los 16 puntos cardinales, por el sol y por las estrellas.
- 3.—Tener en el Banco del Estado por lo menos \$ 20.
- 4.—Ayudar a una guide en su prueba de Aspirante hasta ser reconocida como guide.

II TRABAJOS MANUALES

- 1.—Transformación de ropa, cajas, sombreros, etc., en algo útil.
- 2.—Saber tejer a crochet, a palillo y saber bordar con las distintas puntadas usuales.
- 3.—Confeccionar un vestido para su hermana menor.
- 4.—Pasar los distintivos de cocinera, costurera y niñera.

III SALUD

- 1.—Caminar en 45 minutos 2 km. y llegar en buenas condiciones.
- 2.—Saber nadar tratando de recorrer 50 metros y hacer ejercicios para salvar a un ahogado o persona que haya sufrido un síncope en el agua. (Si la niña no goza de buena salud, esta prueba podrá cambiarse por "Extinguidora de incendio").
- 3.—Enseñar a una Aspirante las reglas de buena salud.

IV SERVICIO

- 1.—Conocer los alrededores del sitio donde se vive en un radio de medio kilómetro; debe aumentarse a un kilómetro para las guides que viven en el campo; de tal manera que pueda llevar a una persona que desconozca el lugar al médico más cercano, a la jefatura de carabineros, cuartel de bomberos, Cruz Roja, estación de ferrocarril, al correo, telégrafo, a un garage, a un buzón. Saber leer un mapa y también conocer adonde conducen los diversos caminos.

- 2.—Saber trazar un croquis que sirva de mapa para guiar a una persona que desconozca el sitio adonde se dirige.
- 3.—Saber evitar los accidentes más comunes.
- 4.—Saber cómo conocer los alimentos en buen estado; saber preparar una cazuela de gallina, estofado de conejo, budín de guatitas, preparar un guiso de pescado y saber freírlo; saber preparar galletas, quesos y pan de huevo.
- 5.—Saber cómo se tiende y se cambia la ropa de cama a una enferma; el uso del termómetro; saber preparar y aplicar cataplasmas y saber cómo se evitan las llagas que se producen a las personas que guardan cama por mucho tiempo.
- 6.—Saber cambiar la suela gastada a una llave; saber cambiar los tapones cuando se queman; saber poner guincha aisladora cuando un alambre eléctrico se ha pelado.

ORIGEN E HISTORIA DEL GUIDISMO MUNDIAL

Para poder rendir sus pruebas de 1.ª Clase es necesario que Uds. sigan estudiando con todo tesón las interesantes lecciones que les corresponde empezar con el Origen e Historia del Guidismo Mundial

A su regreso de sus campañas en la India, Sir Robert Baden Powell observó cierta decadencia en la juventud inglesa y deseoso de ayudar a los muchachos, alistó a un grupo de ellos estimulándolos para alcanzar un ideal de vigorosa y noble hombría; para lograrlo se inspiró en fuentes muy variadas como el Bushido de los japoneses, la Caballería Cristiana y las costumbres de muchas tribus primitivas que tenían en gran honor las virtudes de fortaleza, perseverancia y estoicismo. Había observado cómo los boers ocupaban a los niños en tareas apropiadas a su edad y cómo ellos respondían durante la guerra sirviendo de mensajeros, observadores, cuidadores de los animales, etc.

Valiéndose de todos estos elementos formó un Código de diez leyes concisas y claras y agrupó a los muchachos que, sin barreras de religión ni clases, estaban dispuestos a seguirlo formando así una hermandad que prometía lealtad a su Dios y a su Patria.

Baden Powell insistía en que la única disciplina efectiva es la que la propia persona se impone y que por lo tanto, acepta libre y espontáneamente. Estimulaba a los muchachos con el deseo de alcanzar su más completo desarrollo para ser útiles a su patria, interesándolos en actividades llenas de atractivo para ellos, con las que lograba alcanzar fortaleza moral, viveza mental y fuerza física.

Su plan obtuvo completo éxito; millares de muchachos acudieron a su llamado, organizándose el nuevo movimiento con el nombre de Boy Scouts que en unos cuantos años lle-

gó a ser la agrupación de jóvenes más numerosa que haya existido.

Las niñas inglesas no pudieron quedarse indiferentes ante este movimiento de sus hermanos y acudieron en gran número lo que fué una sorpresa para Baden Powell, quien en un principio rehusó darles organización, no porque creyera que los altos ideales cívicos, morales y físicos que perseguía la organización masculina no fuera apropiada para ellas, sino por el abrumador trabajo que la organización de los jóvenes le imponía.

Pero gracias al desbordante entusiasmo de las niñas y pensando el bien enorme que podría alcanzar la juventud femenina, entregó su organización a su hermana Agnes Baden Powell, quien fué su primera Presidente y quien se ocupó en adaptar el plan de los Boy Scouts haciéndolo apropiado para las niñas.

Varios años más tarde Baden Powell escribió el libro "Girl Guiding" en el que exponía todos los principios tendientes a lograr que las chicas alcanzaran el desarrollo completo de las virtudes propias de la mujer, estimulándolas en actividades apropiadas a su sexo; formando un grupo enteramente independiente de los B. Scouts y para destacar claramente que el movimiento de las niñas no era una mera copia del plan de los Boy Scouts, les dió distinto nombre. llamándolas Girl Guides (niñas guías), nombre tomado de un gran regimiento de la India cuyos miembros son absolutamente honrados y dignos de toda confianza y desempeñan además toda clase de trabajos en cualquier emergencia.

El movimiento comenzó casi al mismo tiempo que el de los Boy Scouts, pues las niñas leyeron con avidez el libro de Baden Powell "Scouting for Boys" y fué tal el entusiasmo que algunas fueron a la primera reunión de scouts que se efectuó en el Palacio de Cristal en 1909.

En 1910 empezaron a formarse las compañías de guías que se registraron en la oficina principal, teniendo derecho a usar uniforme, rendir exámenes y tener el gusto de planear su propio campamento.

En 1912 se reconoció oficialmente a las niñas que, a pesar de vivir en lugares apartados, estaban ansiosas de ser girl guides, y se les llamó Guías Solitarias. Se reunieron para conocerse y con el fin de practicar algunas actividades tales como primeros auxilios, señales, signos de pista, etc. En este año, Sir Robert Baden Powell contrajo matrimonio, lo que fué muy importante para las guías, porque seis años más tarde su esposa, Mrs. Olave St. Clair, fué elegida Guía de Jefe Mundial.

Las pequeñas hermanas de las guías deseaban también unirse a sus hermanas mayores, y fué en 1913 cuando se formaron grupos de niñas menores de 10 años a las que se llamó Brownies.

En 1917, a pedido de varias guías mayores, se estableció una rama para Guías Mayores y empezaron a funcionar estas Compañías en escuelas e internados para beneficio de las de esos planteles, que de otra manera no podían disfrutar del guidismo.

En 1918 Baden Powell publicó su obra "Girl Guiding", la que fué recibida con gran entusiasmo. En este año se organizó una gran reunión en el Hyde Park, estando presente la Reina Alejandra, lo que llenó de júbilo a las guías y les sirvió de estímulo.

En 1919 se celebró la Conferencia de Paz de Albert Hall con asistencia de guías de toda Gran Bretaña. También se formó en Londres un Consejo Internacional, cuyo objeto era establecer y mantener contacto donde existieran guías o muchachas scouts. Dicho Consejo organizó una serie de conferencias que se celebran cada dos años desde 1920.

En 1920 tuvo lugar la primera Conferencia en Oxford. La rama de las Guías Mayores contaba este año con 200 Compañías por lo que se decidió cambiarles de nombre y se las llamó Rangers.

En 1922 el movimiento se había desarrollado muchísimo y se empezaron a organizar las Compañías Solitarias para niñas inválidas que no salían de sus casas. A estas

Compañías se les enseñaba por correspondencia y recibían ayuda de las compañías de su localidad.

En 1924 se publicó *Girl Guiding* en Braille (para ciegos) y se celebró un Campamento Mundial en Foxlease al que asistieron 1.100 guides de 40 diferentes naciones.

En 1926 tuvo lugar el Congreso Internacional en el Campo de Edith Macy en Estados Unidos, siendo el 1.º Congreso de Guides y Scouts que se celebró en el Nuevo Mundo.

En 1927 se llevó a cabo un arreglo por medio del cual las Guías del Mar, Cadetes y Rangers podrían trabajar juntas y están todas incluidas en una rama como Rangers, Rangers del Mar y Rangers Cadetes. Tuvo lugar también en este año el Campamento Internacional de Ginebra por las relaciones que se tenían con la Liga de las Naciones y por ser un lugar donde las guías de todo el mundo podían ir para demostrar su lealtad a los ideales de amistad y hermandad internacionales.

En 1928 se formó la Asociación Mundial que se conoce con el nombre de *World Association of Girl Guides and Girl Scouts* y que tomó por modelo la de los *Boy Scouts*. Esta Asociación está gobernada por la Conferencia Mundial que se reúne cada dos años, y a la cual pueden mandar dos delegadas con derecho a un voto todos aquellos países que son miembros reconocidos.

Las delegadas a la Conferencia Mundial eligen un Comité Mundial, formado por 9 miembros, de los cuales tres se retiran rotativamente cada dos años. El Comité Mundial maneja los asuntos entre las Conferencias.

La Asociación Mundial tiene una Secretaría permanente llamada "*World Bureau*" (oficina mundial) y trabaja bajo la dirección de una Directora nombrada en el Comité Mundial por un período de seis años. Tiene sus oficinas en Londres, 11 Buckingham Palace Road.

En 1920 se verificó la gran reunión mundial de *Boy Scouts Association* en la que las guides de Cheshire tuvie-

ron a su cargo el Hospital del Campamento. S. A. R. el Príncipe de Gales asistió al Campamento y dió la grata noticia de que S. M. el Rey había otorgado a Baden Powell el título de Barón del Reino Unido. El Jeje Scout escogió como su título el de Lord Baden Powell of Gilwell.

Existen dos clases de miembros de la Asociación Mundial: el de Miembro Aspirante y el de Miembro Completo.

TOPOGRAFIA

Uds. han estudiado geografía física; la parte de la geografía física que se ocupa de representar con todas sus particularidades de forma los detalles naturales y artificiales de una extensión de la superficie terrestre se llama topografía. Esta representación debe hacerse de tal manera que al observarla puedan deducirse las magnitudes, aspecto general, ubicación, distancia y altura sobre el nivel del mar, del terreno comprendido en la representación.

En esta materia conoceremos:

LEVANTAMIENTO.—Es el conjunto de operaciones y medios que se utilizan para la representación de una parte de la superficie terrestre

El Instituto Geográfico Militar efectuaba antes el levantamiento de la carta del país por el sistema de planchetas que hoy ha sido totalmente reemplazado por el sistema Aerofotogramétrico, para el cual posee los elementos necesarios como las máquinas restituidoras, enderezadoras, etc., que son de mucha precisión y con las cuales el personal especializado puede ejecutar el trabajo a bajo costo y con rapidez.

Para poder representar en el papel una extensión de terreno es necesario indicar el tamaño de los objetos en una proporción constante y que permita colocar todo en el papel.

Así por ejemplo, si necesitamos hacer mil veces menor la extensión del terreno que deseamos hacer aparecer en el papel, tendremos que la relación de magnitud entre la realidad y su representación será de 1 a 1.000 y a esta relación es lo que se llama escala, la que se indica en el plano: 1:1000 o $\frac{1}{1000}$

1000, lo que quiere decir que las líneas que en el terreno miden 1 m. de longitud estarían representadas en el plano por líneas de 1 mm. y viceversa: una que en el plano mide 1 mm. en el terreno mide 1 m.

Toda guide debe saber leer los planos o cartas topográficas y además debe ser capaz de dibujar uno para poder ayudar a otra persona a encontrar su camino. Uds. no serían verdaderas guides, como lo dijo Baden Powell, hasta que no consigan realizarlo, por lo que es muy necesario que se acostumbren a dibujarlos.

CROQUIS.— Es un levantamiento irregular, tomado con suma rapidez y sin instrumentos, sino que a simple vista; para esto es necesario tener práctica para no perder ningún detalle importante.

MAPAS.— Representan grandes extensiones de la corteza terrestre, continentes, países, etc., con el fin de que sirvan de elementos de estudio. Por la gran extensión de tierra que representan se reproducen a escalas muy pequeñas 1:200.000 y 1:2.000.000 y no se colocan detalles en particular sino que solamente en conjunto general. Todas Uds. conocen estos mapas: de Europa, Asia, Africa, América y Oceanía y los de los distintos países que Uds. han estudiado.

CARTAS TOPOGRAFICAS.— Representan en detalle todo el terreno levantado y sirven como obra de consulta a la ingeniería civil cuando se necesita construir caminos, vías férreas, obras de regadío, tranques, etc.

Además de estas cartas originales existen las cartas especiales, cuyas finalidades son diversas: la Carta Hidrográfica, que representa las aguas de una región o país entero para facilitar la navegación; las Cartas Celestes, que representan otros planetas y estrellas y que sirven para estudios astronómicos; las Cartas Geológicas, que representan el subsuelo, y las Cartas de Rutas Aéreas, que son empleadas por la navegación aérea.

Cuando la topografía sólo se limita a ubicar dimensiones lineales, superficies, demarcación de terrenos y campos, de acuerdo a títulos de propiedad y disposiciones legales y administrativas, se denomina agrimensura.

REPRESENTACION DEL TERRENO

Han de saber Uds. que la representación del terreno se lleva a efecto por dos operaciones: una de medición y la otra artística o de dibujo; una se efectúa en el campo y la otra en los gabinetes.

En el estudio del terreno podemos distinguir tres clases de accidentes principales: alturas, depresiones y accidentes hidrográficos.

a) Entre las alturas distinguimos:

LOMAS: que son elevaciones suaves del suelo y de faldeos uniformes.

COLINAS: elevaciones mayores que las lomas y sus alturas varían entre 50 y 100 m.

MONTAÑAS: Se componen de un conjunto de cerros de gran extensión, con grandes pendientes y altura superior a 500 m.

CORDILLERAS: Es el conjunto de montañas cuya altura es mayor de 1.000 m., cubiertas de nieve, y ocupan una extensión considerable del país.

SIERRAS: se llama a las cordilleras que están compuestas de montañas rocosas.

b) Las depresiones están constituidas por tierras cuyas alturas, relacionadas con las adyacentes forman una parte más baja y a la cual afluyen las aguas lluvias. Si la depresión se encuentra aislada y sin desagüe se forma en la parte más baja un lago. Generalmente las depresiones deben su formación a la acción de las aguas que al escurrirse constantemente dan lugar a quebradas, valles, etc.

c) Accidentes hidrográficos.— Estos están clasificados en: de agua corriente y de aguas estancadas.

1.—**AGUAS CORRIENTES:** están constituidas por los ríos, esteros, riachuelos y canales.

En un río podemos distinguir: nacimiento, desembocadura, curso, caudal y corriente. Además el río puede ser navegable y no navegable; para ser navegable deberá tener una profundidad mínima de 1 m.

Vado es la parte de menos profundidad en un río y que permite el paso a pie o a caballo

2.—**AGUAS ESTANCADAS:** Podemos nombrar lagos, lagunas, estanques y pantanos.

CROQUIS PERSPECTIVOS O PANORAMICOS

Objeto y propiedades.— Tienen por objeto fijar en un dibujo sencillo, preciso y de fácil lectura o captación todos los detalles del terreno. Como todo dibujo el croquis panorámico se obtiene tomando como punto de vista el ojo del observador y como superficie de proyección o cuadro una hoja de papel.

Los croquis deben ser precisos, sencillos, y claros. La sencillez exige despreocuparse un poco de la parte artística, haciendo que sólo figuren en ellos detalles interesantes. Se aconseja confeccionar los croquis en una hoja cuadrículada y empezar a dibujar lo más sobresaliente del terreno.

Se obtiene un croquis claro empleando un lapiz blanco N° 2 y bien afilado, evitando los trazos inútiles y los contornos imprecisos. Las crestas se indicarán con trazos más gruesos y cargados, cuando más cerca se hallen del observador.

Las pendientes se representan por líneas de máxima pendiente y con trazos horizontales los límites de los cultivos lejanos.

Los árboles deben ser representados por el perfil de su silueta, rayándose el interior de la misma. Los bosques por el perfil de su conjunto y con el sombreado correspondiente.

Las casas y poblados se dibujan en forma esquemática y sólo aquellos detalles que sirvan de referencia. Las huellas y senderos se representarán por líneas cortadas y con dos trazos continuos los caminos de mayor importancia.

Como dijimos antes, toda guía, especialmente de la 1.ª Clase, necesita saber interpretar o leer las cartas topográficas y los planos y confeccionar los croquis de reconocimiento de un terreno.

Desde luego las Cartas Topográficas se hacen con el N. en la parte superior del plano y en el extremo opuesto el S.

Los signos de mayor importancia son los siguientes:

1.—**Curvas de nivel:** Son líneas que indican la altura del terreno por donde ella pasa. Esta altura también se indica por números (cotas) que el barómetro marca sobre el nivel del mar. Fig. 1.

2.—**Terreno estéril:** Que no sirve para la agricultura. Fig. 2.



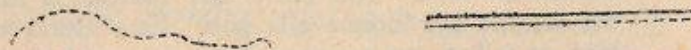
- 3.—*Terrenos pedregosos*. Lechos de ríos. Fig. 2.
 4.—*Bosques y ríos*: Fig. 2.
 5.—*Pantanos*: Terrenos húmedos y peligrosos Fig. 3.
 6.—*Prados*: Terrenos pastosos o potreros Fig. 3.



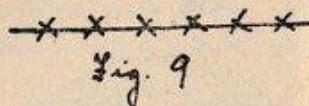
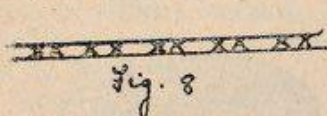
- 7.—*Telégrafos y teléfonos*: Fig. 4.
 8.—*Ferrocarril*: Cuando las líneas están unidas por dos pequeñas transversales, indica que es doble vía Fig. 5.



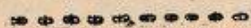
- 9.—*Senderos*: Son caminos sinuosos que sólo se pueden transitar en fila de a uno. Fig. 6.
 10.—*Caminos*: Están siempre indicados por dos líneas paralelas; si una de sus líneas está cortada o interrumpida quiere decir que el camino está en mal estado. Fig. 7.



- 11.—*Pirca*: Fig. 8.
 12.—*Cerca de alambre*: Fig. 9.



- 13.—*Cerca de zarzamora*: Fig. 10.
 14.—*Cable eléctrico de alta tensión*: Fig. 11.



- 15.—*Casas y huertos*: Fig. 12.
 16.—*Viñas*: Fig. 13.
 17.—*Cementerio*: Fig. 14.



- 18.—*Rio, puente y vado*: Fig. 15.
 19.—*Estación, túnel y rieles*: Fig. 16.
 20.—*Iglesias*: Fig. 17.

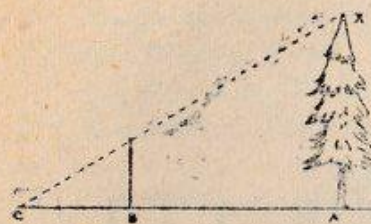


- 21.—*Aldea*: Fig. 18.
 22.—*Campos*: Fig. 19.



APRECIAR ALTURAS.

Para que ustedes puedan aprender a apreciar alturas, pesos, distancias y cantidades es necesario, en primer término, que conozcan la medidas de algunas partes de su cuerpo, como la palma de su mano, la anchura de su pulgar, el largo desde la punta de sus dedos hasta el codo, el largo de una mano a otra teniendo los brazos extendidos y también el largo de su pie y del tronco y el ancho de la cuarta y jeme.



Calcular Alturas: Para conseguir aprender a calcular alturas, es necesario practicar y aprender a medir con constancia. Para encontrar la altura de un objeto como un árbol, por ejemplo, se procede en la forma siguiente: Se para un palo en la tierra; se mide la sombra que proyecta, en seguida se mide la sombra del árbol y la proporción que haya entre la sombra del palo y el palo mismo habrá entre la sombra del árbol y el árbol, lo que nos dará la altura.

Ej: El árbol da una sombra de 24 m.; el palo que mide 4 m. da una sombra de 8 m.; entonces la sombra del árbol que mide 24 m. tendrá una altura de:

$$\frac{4 \times 24}{8} = 12 \text{ m.}$$

Otro método muy recomendado es: medir 18 m. desde el pie del poste, por ej.; plantar al palo; a 2 m. del palo a ras del suelo, apuntar la punta del poste de manera de poder medir la altura del palo hasta la línea visual (punto del palo por donde la mirada va recta de los ojos a la punta del poste); diez veces la altura del palo (del suelo a la línea visual) es la altura del poste sin necesidad de más cálculo.

CALCULAR PESOS. CANTIDADES.

Para calcular pesos pueden Uds. ejercitarse en la forma siguiente: Se hacen paquetes de $\frac{1}{4}$ K., $\frac{1}{2}$ Kilo, 1 Kilo, 2 y 3 Kilos. Se amarra cada paquete por separado, dejándole una lazada desde donde podrá colgarse. También se pueden pesar objetos como libros, tinteros, frutas, etc., para calcular con ellos. Se usa la mano como si fuera la balanza, exten-

diendo el brazo y colgando del dedo meñique uno por uno cada paquete u objeto. Se observará que en ese dedo sólo se pueden soportar pesos de $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ kilo y para los demás de mayor peso habrá que hacer uso de los otros dedos. El paquete de 3 kilos no será posible sostenerlo ni aun con el dedo gordo (Esta prueba debe hacerse con el brazo extendido, la palma hacia abajo y sosteniendo los objetos por la lazada del cordón y a la altura de la uña de cada dedo).

Lo que no es muy fácil calcular son los pesos pequeños y los más grandes; se necesita mucha práctica y es necesario ejercitarse con constancia para conseguirlo.

En la cocina deben saberse las medidas y sus equivalentes.

Cuando quieras medir una taza de algún ingrediente seco, debes llenarla con una cuchara sin apretar lo que se mide y pasar un cuchillo por los bordes para nivelarla.

Para medir una taza de manteca o mantequilla, se prensa dentro de la taza y al llegar a los bordes se pasa un cuchillo para nivelarla.

Peso en gramos de las medidas más usadas.

Harina		Azúcar	
taza al ras	150 gr.	taza al ras	240 gr.
taza llena	190 ..	taza llena	270 ..
taza colmada	210 ..	taza colmada	330 ..

Estas medidas son llenando la taza con una cuchara.

Si se saca con taza de un tarro o saco de harina las medidas son las siguientes:

Taza al ras de harina pesa 180 grs.
Taza llena de harina pesa 210 grs.
Taza colmada de harina pesa 250 grs.
1 taza de líquido equivale a $\frac{1}{4}$ litro.

<i>Por cucharadas</i>			
Harina		Azúcar	
Cucharada al ras	10 grs.	Cucharada al ras	15 grs.
Cucharada llena	20 "	Cucharada llena	25 "
Cucharada colmada...	40 "	Cucharada colmada...	30 "

CALCULAR DISTANCIAS

Para poder apreciar la distancia es sólo cuestión de práctica. Supongamos que ustedes caminen a razón de 4 kilómetros por hora; si han caminado 2 horas y media, habrán recorrido 10 kilómetros. Para obtener esta práctica, deberán tomar la hora cada vez que salgan a caminar y cuando lleguen al lugar que van a visitar.

Otra manera de apreciar distancias es conocer lo siguiente:

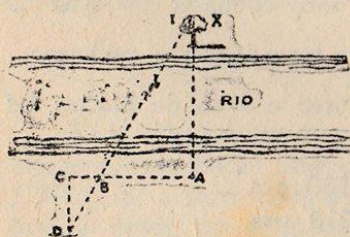
A 270 metros se puede distinguir la cara de una persona.

A 360 metros se puede ver el movimiento de las piernas.

A 450 metros se distingue el color de la ropa, distinguiéndose a mayor distancia el color rojo.

En la noche cualquier punto visible parece ser más cercano que de día.

Para calcular la distancia que hay entre uno y otro lado del río se hace lo siguiente:



Se escoge algún objeto visible como una roca, árbol, etc., y se marca un lugar A en línea recta con el objeto elegido; camina en línea recta 60 metros, entierra un palo, punto B; sigue caminando 30 metros más para llegar a C (90 metros en total); tuerce tierra adentro hasta que el punto en que esté E, quede en línea recta con el palo B y el objeto visible X al otro lado del río. El

número de metros desde C hasta E te dará la mitad de la distancia entre A y X.

Para conseguir apreciar medidas de superficies se empieza a estimar a ojo superficies pequeñas como libros, cuernos que se miden con centímetros; en seguida a ojo se calcula superficies mayores como armarios, ventanas, puertas, mesas, etc., y luego se verifican con una medida exacta. Poco a poco se acostumbra el ojo a medir casi exactamente y así se van calculando mayores superficies, como: salas, patios, jardines, casas, parques, etc.

APRECIAR NUMEROS Y TIEMPO

Es sumamente interesante para ustedes el poder calcular el número de objetos que hay en determinado lugar. Para conseguirlo hay que practicar bastante. Por ejemplo, si quieren saber cuántos libros hay en un estante, lo dividen en cuatro partes y cuentan cuántos libros hay en una parte, y para saber el total, multiplican el número de libros por 4. Esto da un cálculo aproximado, ya que pueden haber libros gruesos y delgados. Lo mismo se puede hacer para calcular cuántas personas hay en un lugar determinado; si es en una sala tratarán de averiguar cuántas caben en un metro, más o menos, y después multiplican por la superficie de la sala.

Para cantidades más grandes es mucho más difícil hacer cálculos; pero hay que practicar con constancia hasta llegar a obtener el número de personas que hay en un patio, estadio, etc., y en cantidades pequeñas hasta el número de dulces que hay en un tarro. Es necesario comprobar siempre los cálculos que se hagan, porque les servirá para rectificarlos.

TIEMPO. — Para calcular el tiempo es necesario aprender, en primer lugar, la duración de un minuto. Lo que da la medida exacta es contar, ni muy ligero ni muy despacio, hasta 60. Haremos entonces muchos ejercicios, como: ¿Cuántos pasos doy en un minuto?, ¿cuántos saltos?, ¿cuántos metros puedo correr en un minuto?, ¿cuántas palmadas?, etc.

Es necesario que aprendas a encontrar tu pulso y el de tus compañeras y aprenderás que late 72 veces por minuto. Debes saber en cuanto tiempo haces tus ocupaciones y tus trabajos: ¿En cuántos minutos me levanto?, ¿en cuántos me lavo, me peino, me visto?, etc. ¿En cuánto tiempo camino un kilómetro?, etc.

Con todos estos ejercicios llegarás a valorar el tiempo y ganarás en exactitud, lo que te servirá de mucho en la vida.

ORIENTACION

Orientarse es determinar en el terreno la dirección de los puntos cardinales y darse cuenta exactamente del sitio donde nos encontramos.

Conocieron ustedes la brújula, instrumento que sirve para orientarse, y para hacerlo sin usarla pueden ustedes recurrir a los vientos reinantes en las diferentes estaciones del año; todas ustedes saben hacia dónde sopla el viento sur en la primavera y verano y el viento norte en invierno y otoño; además pueden fijarse en las corrientes de agua y hoyas hidrográficas de los ríos, en las vías terrestres, tanto férreas como caminos, en los edificios más elevados de una localidad, en los cerros y montañas, etc.

En nuestro país es característica la situación de la Cordillera de los Andes. También nos pueden orientar la disposición de los árboles que orientan su ramaje hacia la luz del sol.

Ustedes pueden orientarse y ya lo saben por el sol, puesto que se levanta al Este (levante, oriente y se esconde al O. E. (poniente, occidente). Durante el equinoccio (22 al 21 de Marzo y del 22 al 23 de Septiembre), la noche y el día son iguales en toda la tierra; el sol, se levanta al E., a las 6 horas y se esconde al O. E. a las 18 horas. En todas las épocas del año el sol se encuentra en la misma posición a las 6 y a las 18 horas; a las 12 exactamente al S., a las 9 al S. E., y a las 15 horas al S. O.

Algunos países usan lo que se llama el reloj de 24 horas para evitar las equivocaciones que a veces resulta al poner las iniciales A. M. y P. M., para indicar que se trata de las horas de la mañana o de la tarde. En estos relojes están marcados en la carátula en forma progresiva desde la 1 hasta las 24 horas, correspondiendo la 1 a las 13 horas, las 2 a las 14 y así sucesivamente.

La idea de medir así el tiempo nació del hecho de que la tierra tarda 24 horas para girar sobre su eje, de donde resulta que el sol está, en relación con la tierra, en el mismo punto en determinadas horas del día. Observa dónde está el sol cuando amanece y dónde se pone al atardecer.

Durante la noche pueden ustedes orientarse fácilmente buscando o a la Estrella Polar, que nos indica constantemente el N. geográfico o la Cruz del S.; levantando la cabeza hacia ellas el E. está a tu derecha, el O. E. a la izquierda; el S. detrás de ti y el N. al frente.

También pueden hacerlo por la luna que también se levanta por el E. y se oculta por el O. E. Con ayuda de la tabla siguiente encontrarán ustedes la dirección en que se encuentra la luna, según su fase:

	Al E.	Sur	O. E.
Luna llena	18 horas	Medianoche	6 horas
Primer cuarto		18 horas	Medianoche
Media luna	Medianoche	6 horas	

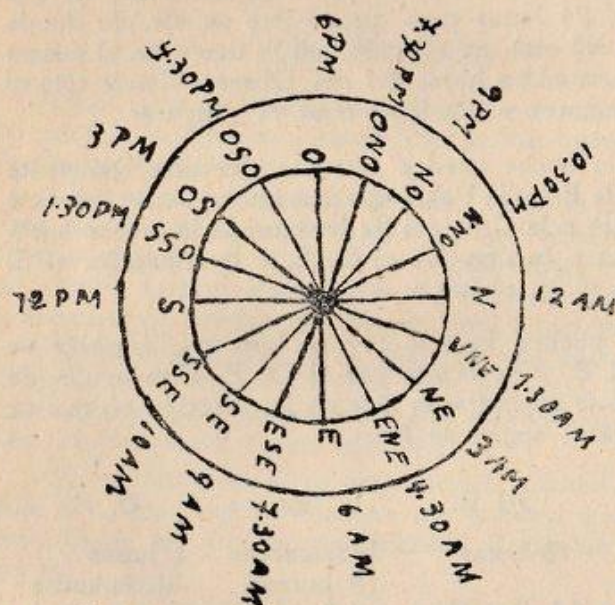
Cuando la luna crece (forma de D), sus puntas señalan el E. Cuando decrece (forma de una C) sus puntas señalan al O. E.

La luna es un satélite de la tierra siendo 49 veces más pequeña que ella y su luz no es más que un reflejo de la luz solar. Da vuelta alrededor de la tierra en 27 días y se levanta cada día 21 minutos más tarde que el día anterior.

SABER USAR LA BRUJULA

En tus estudios de Guide de 2ª Clase aprendiste lo que era la brújula; ahora deberás aprender a usarla de un modo más general.

Desde luego sabes ya los puntos cardinales y colaterales y la posición del sol durante el día.



Aprende en tu brújula el punto exacto donde está el sol a cualquier hora del día.

En la figura verás una brújula marcada con los 16 puntos cardinales y colaterales y

en cada punto está señalada la hora en la que el sol ocupará esa posición en el cielo. Nosotras tenemos 4 horas de diferencia con la hora astronómica o sea la de Greenwich.

Una vez aprendidos los puntos de la brújula y la posición del sol deberán practicar resolviendo problemas que Uds. mismas se plantearán. Por ejemplo: Si caminan por una calle y el reloj marca las 15 horas, y ven que el sol está a su izquierda es que caminan al N.; si por el contrario el sol está a su derecha entonces Uds. van hacia el S. E.

Debemos aprender a usar la brújula para marcar un mapa; sabes que los mapas están hechos a escala y cuando se hace una exploración a pie es mejor usar un mapa hecho a escala de 1 cm. por km.; hay que estudiarlo cuidadosamente y aprenderán cosas interesantes; encontrarás lugares agradables y muchos nombres extraños que podrán explicarte algo de la historia del sitio que vas a explorar.

Colocarás el plano o mapa dirigido exactamente al N. que está marcado en un pequeño croquis y el N. magnético lo dará la brújula y recuerda que habrá una diferencia de 15 grados al marcar tu mapa. Coloca la brújula hasta que su N. coincida con el N. del mapa; luego localiza dónde te encuentras y así te será fácil conocer la dirección hacia la que vas y la que debes tomar para llegar a tu destino.

Si caminas y sigues la exploración por medio del mapa es necesario que tengas mucho cuidado fijándose en las señales por Uds. escogidas (cerro, iglesia, bosque) para orientarse y así será fácil encontrar el camino. Deberán recordar las veces que cambian de dirección, porque unas veces caminarás a la izquierda y otras a la derecha y si no lo toman en cuenta podrán desviarse de la ruta y perderse.

LAS ESTRELLAS

Saben Uds. ya que podemos también orientarnos por medio de la Estrella Polar que siempre está fija en el norte.

Es necesario que sepan que las estrellas son soles infinitamente alejados de nosotras. Algunas son más brillantes que otras y de diferentes colores: las de color azulado son las más jóvenes; las amarillas son las adultas y las rojas son las más viejas, prontas a apagarse.

Las estrellas que no oscilan son los planetas y no tienen luz propia como la Tierra, Mercurio, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.

Algunas estrellas se agrupan formando figuras y se llaman constelaciones a las que los antiguos dieron nombres de

formas humanas, seres mitológicos, o de animales como: Osa Mayor, Perseo, Hércules.

Las constelaciones se dividen en boreales y australes y también en zodiacales.

Constelaciones boreales son: Andrómeda, Casiopea, Perseo, Cochoero, Osa Mayor, Osa Menor, los Lebreles, Boyero, Corona Boreal, Hércules, la Lira, el Aguila, el Cisne y Pegaso.

Constelaciones australes son: la Liebre, el Navío, Perro Mayor, Perro Menor, el Cuervo, La Cruz del Sur, el Centauro, el Triángulo, Abeja Austral, Pez Austral, la Ballena, Fénix, Pavo Real y Eridano.

Las constelaciones zodiacales tienen el mismo nombre que los signos del zodiaco y son: Aries (carnero); Taurus (toro); Germinius (gemelos); Cáncer (cangrejo); Leo (león); Virgo (virgen); Libra (balanza); Escorpius (escorpión); Aroitenes (sagitario); Caper (capricornio); Amphora (acuario) y Piscis (peces).

Descripción de algunas constelaciones:

OSA MAYOR Y MENOR: Son boreales invisibles para el horizonte de Santiago. La Osa Mayor contiene 133 estrellas. Su forma general se caracteriza por 7 estrellas muy brillantes. Se la representa por un oso y cuyas dos patas delanteras permiten buscar el norte con la Estrella Polar, que se encuentra en la Osa Menor que también se caracteriza por 7 estrellas y dista 1 1/2 grado del polo. Sirve de guía a los navegantes.

CASIOPE: De forma de una gran W se encuentra al otro lado de la Osa Menor con relación a la Mayor.

PERSEO: Comprende 81 estrellas visibles a simple vista; tres estrellas las más brillantes al centro forman un arco concavo.

COCHERO: Las estrellas principales de esta constelación forman un pentágono irregular. La principal es Capella (cabra) muy brillante y de color amarillo y tiene un centelleo cambiante muy vivo. Cerca de Capella hay un grupo de tres estrellas pequeñas: los 3 cabritos. Esta constelación es visible todo el año.

ORION: Es una constelación ecuatorial y una de las más hermosas. El Ecuador la dimidia. Consta principalmente de 4 estrellas que forman un paralelogramo. Hacia el sur y cerca de la estrella Rigel, hay un grupo de estrellas que forman la constelación de la Liebre. En el centro de Orión hay 3 estrellas de segunda magnitud: las tres Marías.

PERRO MAYOR Y PERRO MENOR: Contiene la estrella más brillante del cielo: Sirio, brilla debajo de Orión y en la del Perro Menor está Procyón que se encuentra a la izquierda de Orión.

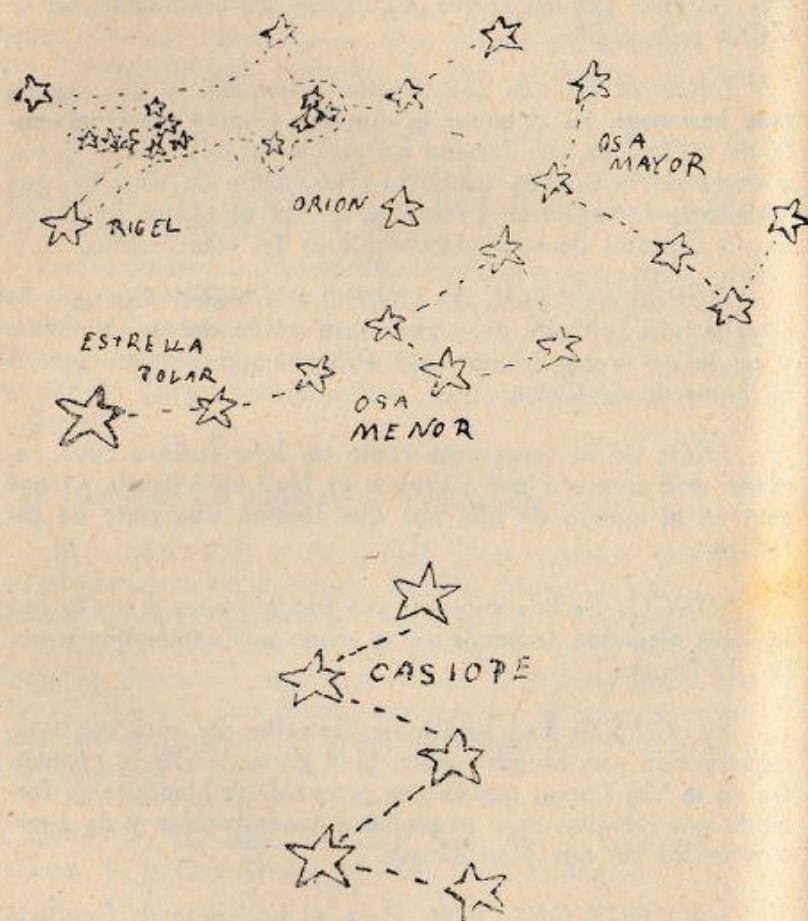
LEO: Se la representa como un león furioso cuyo corazón está formado por Régulus; es fácil encontrarla porque está en el mango de una hoz que forman una serie de estrellas.

VIRGO: Se la representa por una hermosa doncella con las alas plegadas, teniendo en su mano una espléndida estrella: la Espiga.

EL CISNE: Las principales estrellas de esta constelación forman una hermosa cruz. Una parte de ella se encuentra en la Vía Láctea que es una gran ráfaga blanquecina formada por estrellas muy pequeñas e innumerables y de enormes masas de gas y nebulosas.

LA CRUZ DEL SUR: Para el horizonte de Santiago es ésta una constelación circumpolar. El brazo mayor de la cruz está en dirección al Polo Sur y no a mucha distancia de él.

EL NAVIO: Es muy extensa. Está entre el Perro Mayor y la Cruz del Sur. Contiene una estrella muy brillante: Canopo.



PREPARACION DE ALIMENTOS

Cocinar es una agradable diversión, especialmente cuando se inventan nuevos platos. Para cocinar bien es necesario practicar bastante hasta conseguir que los alimentos queden bien condimentados y sazonados. En el deseo que Uds. aprendan a cocinar con facilidad voy a darles algunas prácticas sugerencias, que les pueden servir en su aprendizaje. Uds. saben que toda buena dueña casa debe saber cocinar aunque no necesite hacerlo; de ello dependen la salud, tranquilidad y bienestar de los suyos muy a menudo.

HUEVOS: La gran preocupación es: ¿añejo o fresco? Pueden distinguirlos fácilmente si los colocan contra la luz. Es añejo, si es más transparente en la punta más gruesa y fresco si es más transparente por la mitad; los huevos muy malos flotan en una cacerola con agua.

CARNE: Examinarán la carne antes de comprarla. Si tiene muchos cartilagos es de animal viejo; debe tener un color rojo brillante, elástica y jugosa; fácilmente pueden darse cuenta que huele mal. La gordura debe ser compacta y de color de paja pálido.

Las patas de las aves deben aparecer blandas y flexibles, no secas y el pellejo de la espalda no debe verse descolorido.

Si se desea que la carne quede con todo el jugo, póngala a cocer en agua bien caliente y si necesita buen caldo ponga a cocer la carne en agua fría y déjela a fuego lento hasta que se cueza.

PESCADO: Pescado añejo es un alimento malsano que puede producir envenenamiento. Es fresco cuando tiene un color rojo brillante de sus agallas; es buen alimento; contiene fósforo que tonifica el sistema nervioso.

VEGETALES: Es necesario lavarlos bien en agua con sal y cuidar que salga toda la tierra, insectos y gusanos que las hojas pueden tener.

Corta la cebolla debajo del agua para evitar que los ojos se irriten. Como lo mejor de la papa está cerca de la cáscara, cuézanla con ella, después de lavarlas muy bien, y una vez cocidas se la sacan con suma facilidad.

LECHE: El tiesto donde se guarda la leche debe estar lejos de toda sustancia de olor fuerte, porque toma su sabor. No mezclen leche fresca con añeja, porque puede ponerse agria. No boten la leche agria, porque sirve para cocinar agregándole un poco de bicarbonato. Con la leche cortada se hacen quesillos o se come con un poco de azúcar, dejando a un lado el líquido. Además limpia manchas de tinta y fruta y blanquea la ropa blanca que se ha puesto amarillenta; limpia también el hule tan bien como la cara y manos. Las gallinas y las pavas ponen mejor si se les alimenta con ella.

Es necesario lavar muy bien el tiesto donde se cuece la leche y así se evita que se corte.

Cuando Uds. se prepararon para ser guides de 2.^a Clase aprendieron a cocinar carbonada, porotos y pan; ahora aprenderán cómo guisar un conejo y preparar una cazuela de gallina.

ESTOFADO DE CONEJO: Para matarlo se le da un golpe en la nuca y se cuelga para que se desangre. Se le hace un tajo en la guatita, para despellejarlo y se tira el cuero hasta sacarlo completamente. En seguida, se abre, se vacía y se limpia. Hecho esto se desagua por una o dos horas en agua con sal; hay personas que acostumbran desaguarlo durante la noche.

Para cocinarlo se despresa, cuidando de cortar las patas en las articulaciones con un cuchillo bien afilado; en una cacerola se echan dos cucharadas de aceite o manteca, se le agrega un poquito de ajo machacado, orégano, hojas de laurel, y se colocan las presas friéndose por un rato; en seguida se ponen las papas en pedazos, torrijas de zanahoria y cebolla partida en cuatro pedazos. Cuando ha soltado el

hervor, se le agregan dos cucharadas de vinagre y se deja cocer a fuego lento.

CAZUELA DE AVE: Una vez muerta la gallina, se le sacan las plumas grandes de las alas y cola. Se mete en una vasija con agua caliente y se despluma con cuidado. Se chamusca y se lava bien; se limpia sacándole las tripas y se despresa. Se pone a cocer en agua caliente que cubra las presas; cuando el ala esté blanda, se echan las papas enteras, calculando una por persona, dos cucharadas de arroz, un ramito de perejil, orégano y algunos granos de pimienta. Si la gallina estuviera flaca se le puede poner un poco de aceite. Se deja cocer lentamente para que quede reposada. Al momento de servirla se unen con un huevo batido en la sopera, mezclándolo de a poco, para evitar que el huevo se corte.

Aprenderán además a preparar un budín de guatitas, galletas de limón y pan de huevo.

BUDIN DE GUATITAS: Se lavan las guatitas con todo cuidado en bastante agua; se ponen a cocer en agua fría con sal y laurel; una vez cocidas se pican finitas. Se remojan en leche dos panes, se le agregan dos huevos bien batidos, se sazona y se juntan con las guatitas. Se unta un molde con mantequilla, se vacían en él las guatitas y se coloca una hora a cocer en baño maría. En esta misma forma se prepara el budín de sangre de cordero. Se aprovecha el agua donde se han cocido para hacer sopa.

GALLETAS DE LIMON: Ingredientes: 2 tazas de azúcar molida, 1 de mantequilla, 3 huevos, 6 tazas de harina cernida, una cucharadita de bicarbonato disuelta en 1/4 de agua hirviendo, raspaduras y ácido de limón.

La mantequilla se derrite y se mezcla con el azúcar, se le agrega un huevo también muy batido, media cucharadita de bicarbonato disuelto en leche y una cucharadita de crema. Todo esto al horno en moldecitos untados con mantequilla.

S A B E R N A D A R

Es interesantísimo que Uds. aprendan a nadar; es el ejercicio más completo que se conoce; desarrolla todos los músculos de nuestro cuerpo, además de ser un entretenimiento muy agradable. Capacita a la guide para prestar ayuda a la persona que está en peligro de ahogarse.

Para aprender a nadar es necesario que no tengas temor al agua y que conozcas los movimientos necesarios.

En primer lugar harás ejercicios para perder el miedo al agua, sumergiéndote en el agua todo el cuerpo hasta la cabeza y es aconsejable hacer los ejercicios siguientes:

1.º—Teniendo el agua hasta la cintura y con los brazos cruzados respirarás profundamente inspirando todo el aire que te sea posible. En seguida cierras los ojos y la boca doblando las rodillas, sumérgete en el agua, abre los ojos y expira el aire por la nariz haciendo burbujas. Ponte de pie y respira otra vez profundamente, repitiendo varias veces este ejercicio. No pases al segundo hasta que no hagas éste correctamente.

2.º— De pie en la orilla aspira profundamente y te dejas caer hacia adelante, metiendo la cabeza bajo el agua y llevas los brazos extendidos. Te quedas quieta bien estirada, sin moverte. Después que el cuerpo se hunde vuelve solo a la superficie. Cuando se te acabe el aire inspirado, levantas la cabeza y sales del agua.

Estos ejercicios los repetirás muchas veces hasta que los hagas con toda tranquilidad y sin miedo; en seguida aprendes a nadar donde haya más profundidad.

Para prestar auxilio a una persona que se ahoga es necesario que tengas presente que bastan 3 ó 4 minutos para que una persona se ahogue estando bajo el agua; así que debes acercarte lo más rápido posible, aligerándote de abrigo y zapatos; una vez a su lado la tomas del pelo, pones tu ro-

dilla derecha en su cintura y dándote impulso con tu pie izquierdo subirán las dos a la superficie. Si no da señales de vida le coges la cabeza por detrás con las palmas en las mejillas y aplastándole las orejas y llevándole la cabeza FUERA del agua. Tú debes llevar tu cabeza hacia atrás y nadarás agitando tus piernas. Si se recobra y trata de aferrarse de ti, dale un golpe para aturdirlo y no te dejes tomar del cuello que será para ti peligrosísimo. Una vez en la orilla practica lo que has aprendido en primeros auxilios: respiración artificial y si ha perdido completamente el sentido manda a llamar un médico, mientras tú tratas de hacerla volver en sí.

TRANSFORMACION DE ROPA, SOMBREROS.

CAJAS EN ALGO UTIL

En repetidas ocasiones hemos dicho que la guide debe ser económica; es necesario entonces no desperdiciar lo que puede aprovecharse. Así tanto tus trajes como los de tus hermanos pueden ser transformados en vestidos para tus hermanitos pequeños o para Uds. He visto lindos trajes de dos piezas hechos con trajes abandonados por los muchachos, y que manos hacendosas los han deshecho, lavado con sal de quillay o con bencina y se han confeccionado un vestido muy elegante.

Otra cosa que se pueden aprovechar son las camisas y las corbatas de tus hermanos y aun los sombreros de paja.

Con los extremos de las corbatas que no se destiñen pueden Uds. hacer adornos para sus trajes, pañuelitos, pequeñas corbatitas, etc. De las camisas pueden confeccionarse blusas o delantales.

De los sombreros de paja, una vez limpios con sal de vinagrillo disuelta en agua, pueden prepararse objetos que son de utilidad en el hogar. Así del ala pueden hacer marcos para retratos o cuadros. Cada uno lo pinta con el esmalte que más le agrade y lo adorna con el dibujo que in-

ventarán Uds. mismas. Una vez seco ponen por el reverso el vidrio, el retrato y los pegan cubriéndolos con un cartón para que quede bien terminado. Además se le pone una argollita para poder colgarlo.

Ahora con la copa pueden hacer lindos costureros utilizando los restos de género que siempre hay en casa. Creo que para hacer uno no necesitan explicación, y me parece que es mejor que trabaje la imaginación de cada una para que éstos resulten lo más original posible.

Todo lo que en otra parte se bota, pueden utilizarlo las guides: cajas de cartón, corchos usados, frascos de vidrio, latas de conservas, cajas de crema, pedazos de vidrio, tubos de aspirina, etc., para fabricar costureros, pisos para el baño o para limpiarse los pies, floreros pintados a mano, palmatorias, jarritos, sartencitos, ralladores, cajitas para guardar joyas, adornos, etc.

TEJIDOS Y BORDADOS

Una de las cosas útiles y prácticas que deben Uds. aprender es tejer, ya sea con crochet o con palillos. Se pueden hacer infinidad de objetos y artículos que sirven tanto para el adorno del hogar, como para el adorno de la ropa que Uds. usan.

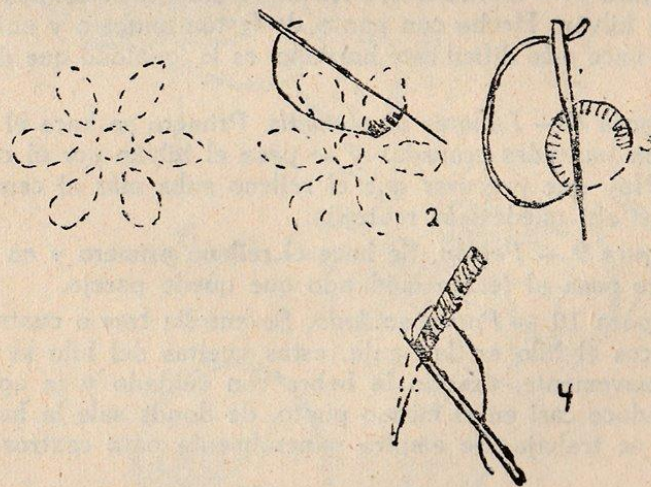
También el tejido puede considerarse como una pequeña industria. Si Uds. se dedican a él con constancia y lo ejecutan con prolijidad, pueden obtener pequeñas ganancias que les servirán para ayudar al sostenimiento del hogar o para comprar lo que Uds. necesitan. Pueden tejer blondas, pañitos, calcetines de todos tamaños, guantes, jerseys, cojines, vestidos, baberos, etc., los que pueden ofrecer a particulares o al comercio. Pero para obtener éxito es necesario que Uds. cuiden de que sus trabajos estén bien presentados y muy especialmente que los rematen prolijamente; no hay nada más molesto que ponerse un guante de lana y que, sin motivo, se corra un punto y se deshaga un dedo. Tengan presente que

por motivos como éste perderán sus clientes y se desacreditarán.

Otra cosa que pueden aprender es a bordar. En lencería se hacen preciosidades con la aguja y el bordado hecho a mano se paga muy bien, pero debe ser hecho con todo esmero.

Algunas de Uds. conocerán la técnica del bordado, pero conviene para las que recién van a aprenderlo saber bien el nombre de todos los puntos y la manera de ejecutarlos. Los dibujos que a continuación se indican y la pequeña explicación que les diré, les darán una clara idea de dichos puntos.

Los dibujos 1, 2 y 3 se conocen con el nombre de Bordado Inglés; su ejecución es fácil pero hay que tener mucho cuidado al recortar el género.



Punto plano.— Se hace al bies, procurando que todas las puntadas queden del mismo tamaño. Fig. 4.

Figura 5.— Bordado inglés a barrettes. Se pasa un hilván por el diseño, formando el relleno de las barritas sin tocar el género más que en los extremos. Se trabaja con puntada de cordón; se corta con cuidado la tela.

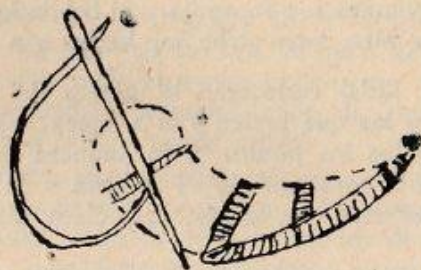


Figura 6.— Bordado Madeira. Su característica, es estar hecho a círculos, uniéndolos por medio de puntadas a cordón.

Figura 7.— Bordado Richelieu. Como los anteriores, se pasa un hilván. Hecho con punto de festón angosto y unido. Lo que hace más difícil este bordado es la igualdad que debe tener.

Figura 8.— Lunares al plumetis. Primero se hace el relleno con puntadas cruzadas y se pasa el hilván por el contorno. Hay que procurar que el relleno suba más al centro, para que ahí quede más realzada.

Figura 9.— Festón. Se hace el relleno primero y en seguida se pasa al festón cuidando que quede parejo.

Figura 10.— Punto anulado. Se enrolla tres o cuatro o más veces el hilo en la aguja, estas vueltas del hilo se sujetan suavemente, tirando la hebra con cuidado y la aguja se introduce casi en el mismo punto, de donde sale la hebra en que se trabaja. Se emplea generalmente para centros de flores.

Figura 11.— Punto lanceado. Muy fácil y empleado generalmente en el bordado de vestidos, cojines, delantales, etc.

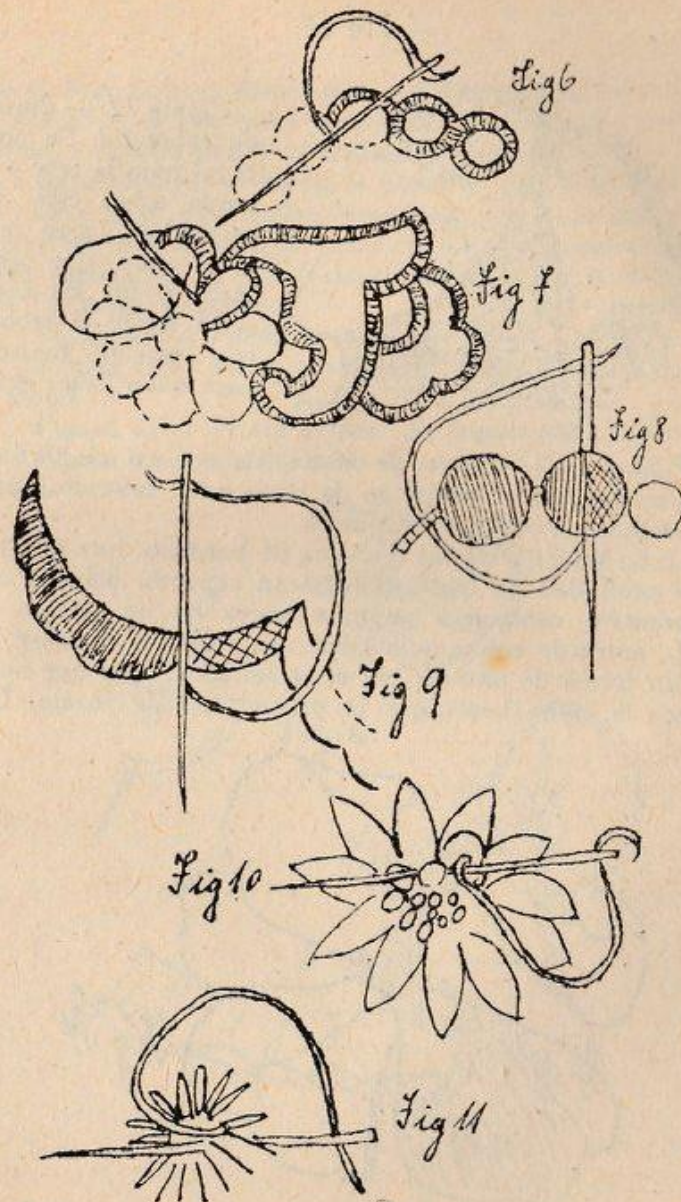
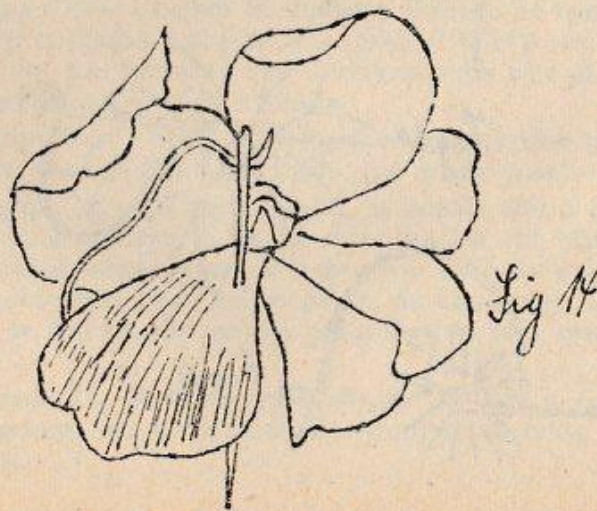




Figura 12. — Bordo sobre tul. Se pone el tul bajo la tela y se borda sobre ésta, recortándola luego muy bien, para que aparezca el tul. Es necesario hacer el recorte con mucho cuidado, para evitar dañar el tul.

Figura 14 — Punto de matiz. Se usa en el bordado de flores; permite la gradación de tonos en el colorido usado. Las puntadas deben ser desiguales.

Como les dije, en los trabajos de bordado, hay que poner la prolijidad de que ustedes sean capaces; deben ensayar primero: cualquiera puntada nueva en un pedazo de género, antes de empezar la labor que vayan a ejecutar. Es la única forma de obtener buenos resultados. Hay que acostumbrar la mano hasta que la puntada quede pareja. De-



berán usar agujas delgadas y buenos materiales; especialmente a lo que a hilos se refiere. Si éstos son malos, se cortan o deshílan y el trabajo desmerece.

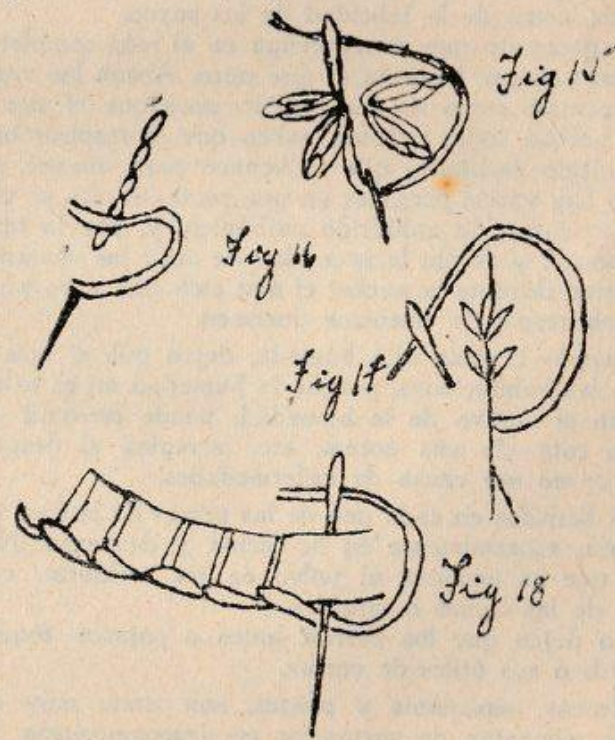
Generalmente el dibujo a ejecutar se marca con papel de calco. Hay que fijarse muy bien antes de calcarlo; se coloca el modelo sobre la tela; cuando esté bien situado, se pone entremedio el papel calco, cuidando de no hacer más que las líneas necesarias.

Figura 15.— Punto lanzada. Se usa para flores y hojas.

Figura 16.— Punto atrás. Es el que se utiliza para coser a mano.

Figura 17.— Punto espina. Es usado para adornar.

Figura 18.— Punto ojal.



EJERCICIOS FISICOS Y REGLAS PARA CONSERVAR LA SALUD

Si ustedes practican los ejercicios que tratamos al prepararse para dar sus exámenes de guides de 2ª Clase, darán fortaleza y salud a su cuerpo, pero es necesario dejar unos minutos diariamente para ejecutarlos, y ustedes notarán cómo se acrecienta su bienestar; además, deben preocuparse de lo que les rodea: su hogar, el aire que respiran, su alimentación y sus vestidos, porque sin esto, de nada les servirán todos los ejercicios del mundo.

Toda guide debe preocuparse tanto de la limpieza de su hogar, como de la felicidad de los suyos.

Es necesario que se mantenga en el más completo aseo y de que siempre haya en él aire puro. Abran las ventanas, tan a menudo como les sea posible, para que el aire se renueve, porque todas ustedes saben que al respirar botamos el anhídrido carbónico que es veneno para nuestra sangre; cuando hay varias personas en una pieza, el aire se vicia, es decir, se carga de anhídrido carbónico, y, por lo tanto, se pone pesado y de ahí la necesidad de abrir las ventanas. No las cierren durante la noche; el aire está más puro y ustedes necesitan respirarlo mientras duermen.

Cuando la casa está húmeda, dejen que el aire fresco recorra las habitaciones, porque la humedad no es saludable; busquen el motivo de la humedad; puede provenir de una cañería rota, de una gotera, etc.; arreglen el desperfecto, para que no sea causa de enfermedades.

La limpieza en cada una de las partes de la casa es muy necesaria, especialmente en la cocina y despensa. No permitan que se acumule el polvo en las molduras, cuadros, debajo de las camas o muebles.

No dejen que los perros, gatos o pájaros toquen sus alimentos o sus útiles de cocina.

Moscas, mosquitos y pulgas, son peste muy dañina; ellos se alimentan de sustancias en descomposición, y pue-

den traer gérmenes infecciosos en sus patas y depositarlos en vuestro alimento.

Otra cosa de que deben estar seguras es beber el agua pura; si creen que no es buena, hiévanla por 15 minutos.

Además, preocupense de que todas las alcantarillas, desagües y retretes, estén en perfecto estado. Un gas muy venenoso proviene de los desagües en mal estado, y fiebre tifoidea y difteria, etc., son causadas por beber agua contaminada.

ACCIDENTES QUE DEBERA SABER DOMINAR LA GUIDE DE 1ª CLASE

1. — **SUSTO.** — Siempre hay alguien que se enferma de susto cuando sufre algún accidente. La niña enferma sufre de escalofríos y su semblante está pálido. Lo primero que debe hacerse es arroparla con lo que esté más a mano, cuidando de cubrirla también las piernas y los pies, especialmente si está en la intemperie. Apenas esté abrigada se le dará una bebida caliente: leche, café, té, etc., y si se puede acostarla bien arropada hasta que se le pase el malestar.

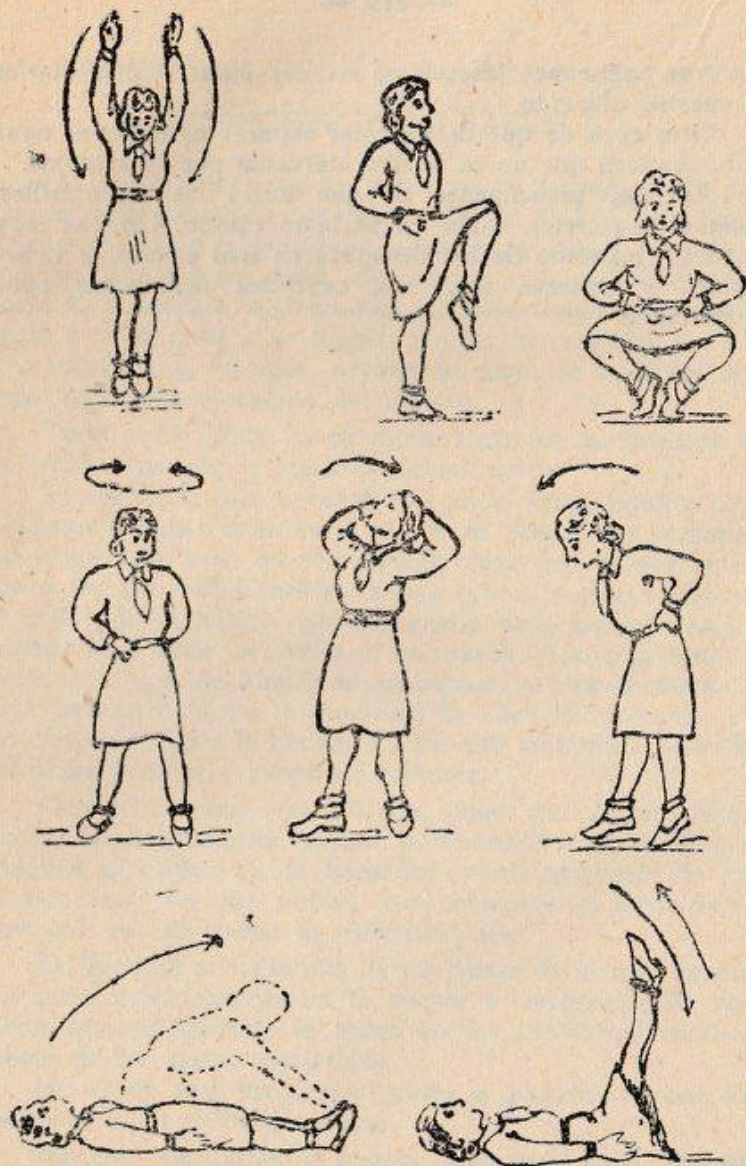
2. — **AHOGADOS.** — Aunque la persona que haya caído al agua parezca muerta, debes tratar de volverla a la vida dándole respiración artificial que aprendiste al estudiar los temas para ser Guide de 2ª Clase. Cuidarás, una vez que la hayas sacado del agua, de limpiarle los conductos respiratorios del lodo, espuma, etc., y en seguida con todo esmero aplicarle los ejercicios para darle respiración artificial.

Cuando la persona ahogada esté respirando por sí misma, envuélvela en mantas de lana; una vez que le hayas sacado su ropa mojada, ponle bolsas de agua caliente, si es posible, y entrégala al doctor que habrás mandado a buscar.

3. — **ASFIXIA.** — Puede provenir de varias causas impidiendo la respiración natural: atragantarse con huesos, espigas, etc., por efectos del humo, de gas, inmersión en el agua, etc.

Lo más rápido para hacer salir los huesos es dar un golpe en la parte de atrás del cuello o metiendo rápidamente las manos en el agua; como ves hay que eliminar la causa de la asfixia. Abrir las ventanas en caso de asfixia con humo o gas y darle respiración artificial.

4. — **INCENDIO EN LA CHIMENEA.** — Como les he dicho antes, es necesario que la guide se preocupe del aseo de su hogar. Si se mantiene limpia la chimenea no habrá peligro de incendio, pero si se presenta el caso, se echará



primero sal común sobre el fuego y en seguida poner una alfombra o saco mojado en la boca de la chimenea para conseguir que las llamas suban y se evite que el fuego se propague por la pieza.

INCENDIO EN LOS VESTIDOS. — Cuando tus vestidos comiencen a arder no corras, porque el fuego aumentará. Tirate inmediatamente al suelo y rueda para ahogar las llamas; si tienes a mano un abrigo o frazada envuélvete y el fuego se apagará.

5. — ESCAPES DE GAS. — Si sientes olor a gas en una pieza, abre las ventanas y no enciendas un fósforo para ubicar el escape, porque puedes producir una explosión o un incendio. Si no encuentras por donde escapa el gas cierra la llave y no vuelvas a encender el gas hasta que venga el gáster a componer la avería. Cuando se produzca incendio en una casa deberá cortarse inmediatamente el gas para evitar explosiones y no adquiera mayores proporciones.

Toda guide debe saber la manera más rápida de llamar a los bomberos y deberá tener anotado o saber de memoria el número del teléfono de la Compañía más cercana.

Como las guides son observadoras deberán saber dónde están ubicadas las puertas de escape en teatros, salones, etc., para poder salir rápidamente en cualquiera emergencia.

6. — PERDIDA DEL CONOCIMIENTO POR ACCIDENTE. — Cuando una persona ha perdido el conocimiento por cualquier causa hay que tener presente el siguiente tratamiento:

- 1) Acostarla sobre su espalda, con la cabeza horizontal, de manera que pueda respirar libremente.
- 2) Aflojarle la ropa desde el cuello hasta la cintura para que respire fácilmente.
- 3) Darle bastante aire, evitando la aglomeración de gente; abriendo puertas y ventanas.

- 4) No mover al paciente; en caso de que no vuelva en sí trasladarlo en camilla.
- 5) No darle nunca de beber hasta que no recobre el conocimiento, pues podría ahogarse.

7.—ATAQUES. — El tratamiento a seguir en caso de ataque es muy parecido al que se da para casos de pérdida de conocimiento.

ATAQUES EPILEPTICOS. — Generalmente en estos ataques el enfermo cae al suelo, por lo que debe quitarse todo lo que pueda herirle. No hay que evitar sus movimientos, sino que amortiguarlos, pues si se forcejea con él puede causársele daño en sus músculos o huesos.

Para evitar que se muerda o despedace la lengua, se le mete en la boca un corcho envuelto en un lienzo limpio. Hay que dejarlo solo hasta que se le pase.

ATAQUES APOPLETICOS. — Lo primero es poner una bolsa de hielo a la cabeza del enfermo y una bolsa de agua caliente a los pies para evitar que se enfríe.

BIBLIOGRAFIA

"GIRL GUIDING" de Sir Robert Baden Powell.

"LAS TRES PRUEBAS PROGRESIVAS DE LAS GUIAS" traducción de "Hitson Girl Guide Badges"

"MUCHACHITAS" de Maria A. de Zulueta.

INDICE DE MATERIAS

	<i>Págs.</i>
Prueba de aspirante	5
Lo que es una guide y lo que es el guidismo	5
Lema y promesa	9
Los saludos	10
La familia guidista	11
El uniforme y los distintivos de grados	13
El nudo de la buena acción	15
La investidura	15
La bandera nacional	21
El escudo nacional	22
La canción o himno nacional	23
Himno oficial de las girl guides de Chile	24
Alfabeto Semafórico y Morse	26
Los nudos	31
Prueba de segunda clase	37
Primeros auxilios	38
Improvisar camillas	48
Alfabeto Morse	49
Orientación	51
Nuevas carpas	53
Las camas de campaña y cómo hacer bien una cama en casa y barrido	56
Cómo hacer fuego	57
Las cocinas	60
Higienización del agua	65
Nuevos nudos	66
Signos de pista	70

Juego de Kim	73
Lavado, almidonado y aplanchado	74
Cómo pintar un mueble	75
Quitar manchas	76
Ejercicios físicos que conviene hacer diariamente	78
Prueba de primera clase	82
Origen e historia del guidismo mundial	85
Topografía	89
Calcular pesos, cantidades	96
Calcular distancias	98
Apreciar números y tiempo	99
Saber usar la brújula	102
Preparación de alimentos	107
Saber nadar	110
Transformación de ropa, sombreros, cajas en algo útil	111
Tejidos y bordados	112
Ejercicios físicos y reglas para conservar la salud	118
Accidentes que deberá saber dominar la guide de primera clase	121
Bibliografía	124